சுவாமி விவேகானந்தரின்

ஞானதீபம்



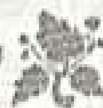
சொற்பொழிவுகள் மற்றும் 2 எழுதியவற்றின் தொகுப்பு



சுவாமி விவேகானந்தரின்

ஞானதீபம்

சுடர் 2



சொற்பொழிவுகள் மற்றும் எழுதியவற்றின்

தொகுப்பு



ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம்
மயிலாப்பூர், சென்னை-600004

பதிப்புரை

சுவாமி விவேகானந்தர் ஏற்றிவைத்த ஞானதீபத்தின் இரண்டாம் சுடர் இது. இதில் ஒளிர்பவை ராஜயோகம் மற்றும் அருளுரை.

மனத்தை அடக்கி, நெறிப்படுத்தி அதன்மூலம் இறைவனை அடைவதற்கு வழிகாட்டுவது ராஜயோகம். விவேகானந்தரின் கருத்துப்படி, விஞ்ஞானபூர்வமாக நிரூபிக்கத்தக்க ஒரு நெறி இது. இதன் சாதனை முறைகளும், இது தருகின்ற அனுபவங்களும் யாரையும் கவர்ந்துவிடும். ஆனால் இதனைக் கடைப்பிடிக்க விரும்புவோர் அதற்குரிய நிபந்தனைகளை நிறைவேற்றியாக வேண்டும்; சாதகனுக்கு இருக்க வேண்டிய தகுதிகளாக இந்த யோகம் எவற்றைக் குறிப்பிடுகிறதோ, அவை அவனிடம் இருந்தே தீர வேண்டும். இதனைக் கருத்தில் கொள்வது இன்றியமையாதது.

அடுத்த பகுதியான அருளுரை, ஒவ்வொருவரும் வழிகாட்டியாக வைத்திருக்க வேண்டிய நூல் என்றே சொல்லலாம். சிறுசிறு குறிப்புகளாக உள்ள இந்தப் பகுதி ஆன்மீக வாழ்வின் பல்வேறு பரிமாணங்களைக் குறிப்பிடுகிறது.

அருளுரை இரண்டாம் பகுதி தமிழில் புதிதாக வெளிவருகிறது. மற்ற பகுதிகள் முந்தைய பதிப்பிலிருந்து (1963) எடுத்தாளப்பட்டுள்ளன. ராஜயோகச் சொற்பொழிவுகளையும் பதஞ்ஜலி யோக சூத்திரங்களையும் திரு. ஆத்ரேய சுந்தர நாராயணன் B.A. L. T. அவர்களும், அருளுரை முதற்பகுதியை திரு. அ.லெ. நடராஜன் அவர்களும் மொழிபெயர்த்திருந்தனர்.

மொழிபெயர்ப்பு, மொழிவளம், அச்சுப்பிரதிகளைச் சரிபார்த்தல் என்று பணியில் ஈடுபட்ட அனைவருக்கும் இறைவன் திருவருள் புரிவாராக! ஞானதீபத்தின் இந்தச் சுடரும் படிப்போருக்கு ஒளிகாட்டி, வழிகாட்டி ஆன்மீகப் பாதையில் அழைத்துச் செல்லுமாக!

29.1.1997, சுவாமி விவேகானந்தரின் 135-ஆம் ஜெயந்தி
ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம், சென்னை-4

இந்தச் சுடரில்....

1. ராஜயோகம்

'நான்கு யோகங்கள்' சுவாமி விவேகானந்தரின் கொடை என்பதை ஞானதீபத்தின் முதல் சுடரில் கண்டோம். இங்கே நாம் பார்க்கப்போகின்ற ராஜயோகம் அவரது கண்டுபிடிப்பு என்றே சொல்ல வேண்டும். பரம்பரையாக நமக்கு வருகின்ற ராஜயோகம், தாந்திரிக நெறியை அடிப்படையாகக் கொண்டது; மந்திரயோகம், லயயோகம் போன்றவற்றின் இணைநெறி அது. சுவாமிஜியின் ராஜயோகம் பதஞ்ஜலியின் யோகநெறியை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

ராஜயோகத்தின் மற்றொரு சிறப்பம்சம், சுவாமிஜி தரும் மனஇயல் கருத்துக்கள். அவரது காலத்தில் மனஇயல் இன்றைய நிலையைப்போல் ஒரு வளர்ச்சி பெற்ற, தனித்துறையாகப் பரிணமித்திருக்கவில்லை. மனம், ஆழ்மனம் போன்றவைபற்றி மேலை நாடுகள் அப்போதுதான் சிந்திக்கத் தொடங்கியிருந்தன. ஆனால் அவர் இங்கே உணர்வு மனம், ஆழ்மனம், உணர்வறு மனம் என்று துல்லியமாகப் பிரித்துக் காட்டுகிறார். எத்தகையதோர் அனுபவ ஞானியாக இருந்தார் அவர் என்பதையே இது காட்டுகிறது.

ராஜயோகம் மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டது. முதற்பகுதியும் இரண்டாம் பகுதியும் சுவாமிஜி அமெரிக்கா விலுள்ள நியூயார்க்கில் நிகழ்த்திய வகுப்புச் சொற்பொழிவுகள். 1895 டிசம்பர் 21 முதல் 1896 பிப்ரவரி 21 வரை சனிக்கிழமை தோறும் காலையிலும் மாலையிலுமாக அவர் வகுப்புகள் நிகழ்த்தினார். காலையில் உயர்நிலைப் பாடங்களும், மாலை யில் ஆரம்பநிலைப் பாடங்களும் எடுக்கப்பட்டன. மூன்றாம் பகுதி சொற்பொழிவுகளும், சொற்பொழிவுக் குறிப்புகளும் அடங்கியது.

பதஞ்ஜலி யோக சூத்திரங்களை அவர் சொல்லச்சொல்ல எழுதியவர் அவரது சிஷ்யையான மிஸ் எலன் வால்டோ (Miss Ellen Waldo) என்பவர். தமது அனுபவத்தை அவர்

இவ்வாறு குறிப்பிடுகிறார்: 'ஒரு சூத்திரத்தைப் படித்ததும் அவர் தியானத்தில் ஆழ்ந்துவிடுவார். நான் பேனாவை மையில் நனைத்து வைத்துக்கொண்டு காத்திருப்பேன். சிலவேளைகளில் நீண்ட நேரம் கழியும். திடீரென்று அவரது மௌனம் கலைந்து சொற்கள் மளமளவென்று வர ஆரம்பிக்கும். மீண்டும் அவர் தியானத்தில் ஆழ்ந்துவிடுவார்...' இப்படித் தம்முள் ஆழ்ந்து மூழ்கி, சுவாமிஜி எழுதியது இது.

அருளுரை

சுவாமி விவேகானந்தர் 1895 ஜூன் முதல் ஆகஸ்ட் வரை அமெரிக்காவிலுள்ள ஆயிரம்தீவுப் பூங்கா என்னும் ஏகாந்தத் தலத்தில் தங்கினார். அவருடன் சில சீடர்களும் தங்கினர். அந்த சீடர்கள் ஒவ்வொருவரின் வாழ்விலும் அழியாத பதிவுகளை விட்டுச்சென்ற நாட்கள் அவை. அந்த நாட்களில் கீதை, உபநிடதங்கள், பிரம்ம சூத்திரங்கள், நாரத பக்தி சூத்திரங்கள் என்று பல விஷயங்களில் சுவாமிஜி வகுப்புகள் நடத்தினார். முழுமையான சொற்பொழிவுகள் எதுவும் கிடைக்கவில்லை. மிஸ் வால்டோ எழுதி வைத்திருந்த குறிப்புகளே 'அருளுரை 1'.

மற்றொரு சீடர் ஆறு நாட்கள் எடுத்த குறிப்புகளே 'அருளுரை 2'. இது தமிழில் முதன்முதலாக வெளிவருகிறது.

பொருளடக்கம்

II. சொற்பொழிவுக் குறிப்புகள்

அருளுரை

ராஜயோகம்

ஒவ்வோர் ஆன்மாவும் உள்ளடங்கிய தெய்வீகம் நிறைந்தது.

புற மற்றும் அக இயற்கையை அடக்குவதன்மூலம் இந்த அக தெய்வீகத்தை வெளிப்படுத்துவதே நோக்கம்.

செயல் அல்லது வழிபாடு அல்லது பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தல் அல்லது தத்துவ ஆராய்ச்சி இவற்றுள் ஒன்றாலோ பலவற்றாலோ எல்லாவற்றாலுமோ இதனைச் செய்து சுதந்திரனாக இரு.

இதுவே மதத்தின் முழு உண்மை.

கொள்கைகளும் கோட்பாடுகளும், சடங்குகளும் சாஸ்திரங்களும், கோயில்களும் உருவங்களும் இரண்டாம் நிலையிலுள்ள விளக்கங்களே.

(பக்கம்:157)



லண்டனில், 1896

ஆசிரியர் முன்னுரை

வரலாற்றின் ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே மனித இனத்தில் பல்வேறு அசாதாரணமான நிகழ்ச்சிகள் நடந்துள்ளன என்பது பதிவு செய்யப்பட்டு வந்திருக்கிறது. அத்தகைய நிகழ்ச்சிகளின் உண்மைக்கான சான்றுகள் இன்றும், விஞ்ஞானத்தில் மிக முன்னேற்றம் அடைந்துள்ள சமுதாயங்களிலும் இல்லாமல் இல்லை. ஆனால் இவ்வாறு வருகின்ற பெரும்பாலான சான்றுகள் அறிவிலிகளிடமிருந்தும், மூட நம்பிக்கை உடையவர்களிடமிருந்தும், நம்பிக்கைத் துரோகிகளிடமிருந்தும் வருவதால் நம்பத் தகுந்தனவாக இல்லை. அற்புதங்கள் என்று கூறப்படுகின்ற பல நிகழ்ச்சிகள் காப்பியடித்தலாகவே உள்ளன. ஆனால் அவை எதைக் காப்பியடித்தன?

எதையும் சரியாக ஆராயாமல் ஒதுக்குவது நேர்மையும் விஞ்ஞானப் பண்பாடும் உள்ள மனத்தின் அறிகுறியாகாது. மேலோட்டமாக ஆராய்ச்சி செய்கின்ற விஞ்ஞானிகள், மனத்தின் அதிசயிக்கத்தக்க பல செயல்பாடுகளை விளக்க இயலாததால் அவை இருப்பதையே மறுக்க முற்படுகிறார்கள். எனவே இவர்கள், தங்கள் பிரார்த்தனைகள் மேக மண்டலத்திற்கு மேலுள்ள ஒரு தேவனாலோ, பல தேவர்களாலோ நிறைவேற்றப் படுகின்றன என்று நினைப்பவர்களைவிட, தங்கள் வேண்டுகோளுக்கிணங்க இந்தப் பிரபஞ்சம் இயங்குகின்ற முறை அந்தத் தேவர்களால் மாற்றியமைக்கப்படும் என்று நினைப்பவர்களை விட அதிகக் குற்றம் செய்தவர்கள் ஆகிறார்கள். பின்னவர்களை, அவர்களின் அறியாமைக்காகவும், இம்மாதிரியான தேவர்களின் மீது நம்பிக்கை வைக்கக் கற்றுக்கொடுத்து, இந்த நம்பிக்கையை அவர்களின் வீழ்ச்சியுற்ற இயல்பின் ஓர் அம்சமாகவே ஆக்கிவிட்ட குறைபாடுள்ள கல்வித் திட்டத்திற்காகவும் மன்னிக்கலாம். ஆனால் மேலோட்டமாக ஆராயும் விஞ்ஞானிகளை மன்னிக்கவே முடியாது.

பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக இத்தகைய நிகழ்ச்சிகள் படித்து, ஆராய்ந்து, பொதுமைப்படுத்தப் பட்டுள்ளன.

மனிதனின் ஆன்மீகத் திறன்களுக்கு ஆதாரமாகவுள்ள எல்லாம் ஆராயப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் செயல்முறை விளைவாகக் கிடைத்த பலனே ராஜயோகம். விளக்குவதற்குக் கடினமான உண்மைகளைத் தற்கால விஞ்ஞானிகள் மறுத்துவிடுகின்றனர். இது மன்னிக்க முடியாத செயல். ராஜயோகம் அவ்வாறு செய்வதில்லை. மாறாக அற்புதங்களும் பிரார்த்தனைகள் நிறைவேறுவதும் நம்பிக்கைச் சக்திகளும், நடைபெறுபவை என்ற அளவில் உண்மையே, ஆனால் அவை மேகங்களுக்கு மேலுள்ள ஏதோ ஒரு தேவனுடைய அல்லது பல தேவர்களுடைய செய்கை என்ற மூட நம்பிக்கை செறிந்த விளக்கங்களால் தெளிவாகாது என்பதை இதமாக, அதேவேளையில் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி மூடநம்பிக்கை மிக்கவர்களிடம் ராஜயோகம் தெரிவிக்கிறது.

மனித குலத்தின் பின்னணியில் எல்லையற்ற அறிவு மற்றும் எல்லையற்ற ஆற்றலின் கடல் உள்ளது, ஒவ்வொரு மனிதனும் அதிலிருந்து புறப்படுகின்ற ஒரு வாய்க்கால் மட்டுமே என்று ராஜயோகம் கூறுகிறது. மனிதனுக்கு ஆசைகளும் தேவைகளும் உள்ளன. அவற்றை நிறைவேற்றுகின்ற ஆற்றலும் அவனிடமே உள்ளது. எங்கெல்லாம், எப்போதெல்லாம் ஒரு விருப்பமோ ஒரு தேவையோ ஒரு பிரார்த்தனையோ நிறைவேற்றப்படுகிறதோ அது இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட ஒருவரால் செய்யப்படவில்லை; இந்த எல்லையற்ற சக்திக் களஞ்சியத்திலிருந்தே அவை நிறைவேற்றப்பட்டன என்று அது போதிக்கிறது. இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட தேவர்கள் பற்றிய எண்ணம் மனிதனின் செயலாற்றலைச் சிறிது தூண்டுகிறது, அதேவேளையில் அவனுக்கு ஆன்மீகத் தளர்ச்சியைக் கொடுக்கவும் செய்கிறது; அவன் ஏதோ ஒன்றைச் சார்ந்து வாழச் செய்கிறது, அச்சத்தை அளிக்கிறது. மூட நம்பிக்கையைக் கொண்டுவருகிறது. இயற்கையிலேயே பலவீனமான மனிதனுக்குள் அது ஒரு சீரழிந்த, பயங்கரமான நம்பிக்கையாக மாறுகிறது. இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட ஒன்று இல்லை; மாறாக, இயற்கையிலேயே தூலத் தோற்றங்களும் சூட்சுமத் தோற்றங்களும் உள்ளன என்கிறான் யோகி. சூட்சுமம் காரணம், தூலம் காரியம். தூலத்தைப் புலன்களால் எளிதில் உணரலாம். சூட்சுமம் அத்தகையதல்ல. ராஜயோகப் பயிற்சி, அதி சூட்சுமமான உணர்வுகளையும் பெறுகின்ற ஆற்றலைத் தருகிறது.

இந்தியத் தத்துவ சாஸ்திரத்தின் வைதீக நெறிகள் எல்லாம் ஆன்மா நிறைநிலையுற்று முக்தி அடைவதையே

குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளன. அதற்கான வழி யோகம். யோகம் என்ற சொல் விரிவான பொருள் உடையது. சாங்கிய மும் வேதாந்தமும் ஏதாவதொரு வகையில் யோகத்தையே சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

இந்த நூலில் விவரிக்கப்படுகின்ற யோகம் ராஜயோகம். பதஞ்ஜலியின் யோக சூத்திரங்களே ராஜயோகத்திற்கு முக்கியப் பிரமாணமாகவும் மூல நூலாகவும் அமைகின்றன. மற்ற தத்துவ அறிஞர்கள், சில தத்துவக் கருத்துக்களில் பதஞ்ஜலியிலிருந்து அங்கங்கே மாறுபட்டாலும் பொதுவாக அவருடைய பயிற்சி முறையைத் தீர்மானமாக ஆமோதிக்கின்றனர்.

இந்த நூலின் முதற்பாகம் நியூயார்க்கில் நூலாசிரியரால் ஆற்றப்பட்ட வகுப்புச் சொற்பொழிவுகள். இதன் இரண்டாம் பாகம் பதஞ்ஜலி யோக சூத்திரங்களின் திரண்ட மொழி பெயர்ப்பும் விளக்கவுரையுமாகும். இயன்றவரை நுணுக்கமான சாஸ்திரச் சொற்களை விளக்கி எளிய பேச்சு நடைமுறையைப் பின்பற்றி எழுதவே முயற்சி செய்யப்பட்டுள்ளது. பயிற்சி செய்ய விரும்புபவர்களுக்காகச் சில குறிப்பிட்ட எளிய அறிவுரைகள் முதற்பகுதியில் கூறப்பட்டுள்ளன. யோகத்தின் சில பகுதிகளைத் தவிர மற்ற பகுதிகள் எல்லாமே குருவின் நேரடித் தொடர்புடன் மட்டுமே அபாயமின்றிப் பயில முடியும். அந்தப் பகுதிகள் மனப்பூர்வமாகவும் குறிப்பாகவும் நினைவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த விஷயத்தைப்பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்வதற்கான ஆவலை இந்த உரையாடல்கள் தூண்டுமானால், செயல்முறைப் பயிற்சியளிக்க ஒரு குரு கிடைக்காமலிருக்க மாட்டார்.

பதஞ்ஜலியின் தத்துவ அமைப்பு, சாங்கியத் தத்துவத்தின் மீதே நிறுவப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டிற்கும் வேறுபாடுகள் மிகக் குறைவே. இரு முக்கிய வேறுபாடுகள்: ஒன்று, ஆதி குரு வாக ஒரு சகுணக் கடவுளைப் பதஞ்ஜலி ஏற்றுக்கொள்கிறார். ஆனால் ஒரு கல்பத்திற்குத் தற்காலிகப் பொறுப்பு கொண்ட, ஏறக்குறைய நிறைநிலையை அடைந்த ஒருவரையே சாங்கியம் ஒரே கடவுளாக ஏற்றுக் கொள்கிறது. இரண்டாவதாக, ஆன்மா அல்லது புருஷனைப் போலவே மனமும் எங்கும் நிறைந்தது என்று யோகிகள் கூறுகின்றனர். ஆனால் சாங்கியர்கள் இதை ஒப்புக் கொள்வதில்லை.

ஆசிரியர்

I. வகுப்புச் சொற்பொழிவுகள்

அ. ஆரம்பநிலைப் பாடங்கள்

1. முன்னுரை

நமது அறிவு எல்லாமே அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. அனுமான அறிவிற்கும் அனுபவமே அடிப்படை.[1] அனுமான அறிவில், நாம் சாதாரண அறிவிலிருந்து பொது அறிவிற்கோ[2] பொது அறிவிலிருந்து விசேஷ அறிவிற்கோ[3] செல்கிறோம். நிச்சய விஞ்ஞானம்[4] என்று அழைக்கப் படுபவற்றுள் உள்ள உண்மையை மக்கள் எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாம். ஏனெனில் அது ஒவ்வொருவருடைய தனி அனுபவங்களை ஒத்திருக்கிறது. தான் கூறுகின்ற எதையும் நம்புமாறு விஞ்ஞானி சொல்வதில்லை. அவன் தனது சொந்த அனுபவங்களிலிருந்து சில முடிவுகளைக் கண்டறிந்துள்ளான். ஆராய்ந்த பின்னரே பிறரும் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு அவன் கூறுகிறான். அவனது முடிவுகள் உலகம் முழுவதிலுள்ள மனித அனுபவங்களுடன் ஒத்திருக்கின்றன. நிச்சய விஞ்ஞானம் ஒவ்வொன்றிலும் மனிதகுலம் முழுமைக்கும் பொதுவானதோர் அடிப்படை உள்ளது. எனவே அதிலிருந்து பெறப்பட்ட முடிவுகள் சரியா தவறா என்பதை நாம் உடனடியாகக் காண முடியும். மதத்திற்கு இத்தகைய ஓர் அடிப்படை உண்டா இல்லையா என்பதுதான் கேள்வி. இதற்கு ஆம் என்றும் இல்லை என்றும் நான் விடை தர வேண்டியுள்ளது.

---

1. எங்கோ மலைமீது புகை தெரியுமானால் அங்கே தீ இருக்க வேண்டும் என்று ஊகிப்பது அனுமான அறிவு. ஆனால் இந்த அறிவிற்கு ஆதாரமாக இருப்பது, தீயுள்ள இடத்தில் புகை இருப்பதைக் கண்டு ஏற்கனவே பெற்ற அனுபவ அறிவாகும்.

2. குடத்தில் மண் இருக்கிறது, குடம் இல்லாத இடங்களிலும் மண் இருக்கிறது. எனவே மண், குடத்திலிருப்பதைவிட மற்ற இடங்களில் அதிகமாக இருக்கிறது என்று தெளிவது. இது வட மொழியில் வ்யாப்யத்திலிருந்து (குறைந்ததிலிருந்து) வியாபகத்தை (அதிகமானதை) அறிவது எனப்படுகிறது.

3. மனிதர்கள் எல்லோரும் இறக்கின்றனர். எனவே ராமனும் இறப்பான் என்று அறிவது. இது வடமொழியில் சாமான்யத்திலிருந்து விசேஷத்தை அறிவது என்று கூறப்படுகிறது.

4. Exact science: கணிதம் போன்றவை.

உலகம் முழுவதும் பொதுவாக உபதேசிக்கப்பட்டு வருவதான மதம் என்பதன் அடிப்படை நம்பிக்கை, முழுநம்பிக்கை என்று கூறப்படுகிறது. பல மதங்கள் வெறும் பல்வேறுகொள்கைகளை மட்டுமே கொண்டவையாக உள்ளன. அதனால்தான் மதங்களுக்கிடையே பூசலை நாம் காண்கிறோம். இந்தக் கொள்கைகளும் நம்பிக்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டவையே. மேகங்களுக்கு மேலே அமர்ந்து பிரபஞ்சம் முழுவதையும் ஆள்கின்ற ஒரு மாபெரும் தெய்வம் இருப்பதாக ஒருவர் கூறுகிறார். தாம் கூறுவதை மட்டுமே ஆதாரமாகக்கொண்டு, நானும் அதை நம்ப வேண்டும் என்று என்னிடம் சொல்கிறார். எனக்கும் அதுபோலவே சொந்தக் கருத்துக்கள் இருக்கலாம். அவற்றை நம்புமாறு மற்றவர்களை நானும் கூறலாம். அதற்கு யாராவது காரணம் கேட்டால் எந்தக் காரணத்தையும் என்னால் கொடுக்க முடியாது. இதனால்தான் தற்காலத்தில் மதமும் தத்துவ ஞானமும் கெட்ட பெயரைச் சம்பாதித்துவருகின்றன. 'ஓ, இந்த மதங்களில் வெறும் கொள்கைகள் மட்டுமே மூட்டை மூட்டையாக உள்ளன. இவற்றை நிர்ணயிக்க ஓர் அளவுகோலும் இல்லை. ஒவ்வொருவரும் தனக்குப் பிடித்த கருத்துக்களைப் பரப்புகிறார்கள்' என்றே படித்தவர்கள் கூறுவதுபோல் தோன்றுகிறது. ஆனால் மதத்திலுள்ள உலகம்தழுவிய நம்பிக்கைக்கு ஓர் அடிப்படை உள்ளது. அந்த அடிப்படையே, வெவ்வேறு கொள்கைகளையும், பல்வேறு நாடுகளைச் சேர்ந்த பல்வேறு பிரிவுகளின் வேறுபட்ட கருத்துக்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. அவற்றை அலசிப் பார்த்தால், அவை உலகம்தழுவிய அனுபவங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டுள்ளதைக் காணலாம்.

உலகிலுள்ள பல்வேறு மதங்களை ஆராய்ந்தால், அவை சாஸ்திரங்கள் உடையவை, சாஸ்திரங்கள் இல்லாதவை என்று இருவகைப்படும். சாஸ்திரங்கள் உடையவை வலிமை மிக்கவை. அவற்றைப் பலர் பின்பற்றவும் செய்கின்றனர். சாஸ்திரங்கள் இல்லாதவை அனேகமாக மறைந்துவிட்டன; புதிதாகத் தோன்றிய ஏதோ சில மதங்களைச் சிலர்தான் பின்பற்றுகின்றனர். ஆனாலும் அவை அனைத்திலும் ஒரு விஷயத்தில் கருத்துஒற்றுமையைக் காணலாம்; தாங்கள் போதிக்கும் உண்மைகள், குறிப்பிட்ட மனிதர்களுடைய அனுபவங்களின் விளைவுகள் என்று அவை எல்லாமே கூறுகின்றன.

கிறிஸ்தவ மதத்தை எடுத்துக்கொண்டால், கிறிஸ்துவிடமும், அவர் கடவுளின் அவதாரம் என்பதிலும், கடவுளிடமும்,

ஆன்மாவிலும், ஆன்மாவிற்கு இதைவிடச் சிறந்த நிலை உண்டென்பதிலும் நம்பிக்கை கொள்ளுமாறு கிறிஸ்தவர்கள் உங்களிடம் கூறுகின்றனர். அதற்கான காரணம் கூறுமாறு அவர்களிடம் கேட்டால், தாங்கள் அவற்றை நம்புவதாகச் சொல்கின்றனர். ஆனால் கிறிஸ்தவ மதத்தின் அடிப்படை அமைப்பை ஆராய்ந்தால், அது அனுபவத்தின்மீதே அமைந்துள்ளதைக் காண்போம். தாம் கடவுளைக் கண்டதாக ஏசு கூறினார். அவரது சீடர்களோ தாங்கள் கடவுளை உணர்ந்ததாகக் கூறினர். இவ்வாறே ஒவ்வொருவரின் அனுபவங்களும் உள்ளன. இது போல் பௌத்த மதத்தில் புத்தரின் அனுபவம் ஆதாரமாக உள்ளது. புத்தர் சில உண்மைகளை அனுபவித்தார்; அவற்றைக் கண்டார்; அவற்றுடன் தொடர்புகொண்டார்; அவற்றை உலகிற்குப் போதித்தார். இந்துக்களும் இவ்வாறே கூறுகின்றனர். இந்துக்களின் சாஸ்திரங்களை எழுதியவர்கள் ரிஷிகள். இவர்களும் தாங்கள் சில உண்மைகளை அனுபவித்ததாகவும் அவற்றையே உபதேசிப்பதாகவும் கூறினார்கள். ஆகவே, உலகிலுள்ள மதங்கள் எல்லாமே, நம் அறிவு அனைத்திற்கும் அடிப்படையானதும் உலகம்தழுவியதும் உறுதிமிக்கதுமான அனுபூதி அல்லது நேரடி அனுபவத்தின்மீதே அமைக்கப்பட்டிருப்பது தெளிவாகிறது.

ஆச்சாரியர்கள் எல்லோரும் கடவுளைக் கண்டார்கள். அவர்கள் தங்கள் சொந்த ஆன்மாவைக் கண்டார்கள்; தங்கள் வருங்காலத்தைப்பற்றித் தெரிந்திருந்தார்கள்; தங்கள் அழியாத அமரத்துவத்தைக் கண்டார்கள். தாங்கள் கண்டவற்றை உபதேசித்தார்கள். ஆனால் ஒரு விஷயம். இந்த மதங்களில் பலவும் தற்காலத்தில் ஒரு விசித்திரமான, வித்தியாசமான விஷயத்தைச் சொல்கின்றன: இன்று அத்தகைய அனுபவங்கள் சாத்தியமில்லை, யார் முதலில் அனுபவித்தார்களோ அவர்களின் பெயர் தாங்கிய மதங்களைச் சேர்ந்த ஒருசிலருக்கே அவை வாய்க்கும், இன்று அத்தகைய அனுபவங்கள் மிகவும் அரிதாகிவிட்டன, எனவே மதம் என்பதை நம்பிக்கையின் பேரில்தான் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இதனை நான் முற்றிலுமாக மறுக்கிறேன். குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஓர் அறிவுத்துறையில் ஓர் அனுபவம் ஒரு தடவை ஏற்பட்டிருக்குமானால், முன்பு லட்சக்கணக்கான முறை அது ஏற்பட்டிருக்கும், வருங்காலத்தில் எத்தனையோ முறை ஏற்படவும் செய்யும். இது நிச்சயம். ஒருமைத்தன்மை (Uniformity) இயற்கையின் ஒருபோதும் மாறாத

நியதியாகும். ஒருமுறை நிகழ்ந்தது எப்போதும் நிகழ முடியும். மதம் என்பது பண்டைய நாட்களின் அனுபவத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டிருக்கிறது என்பது மட்டுமல்ல, அந்த அனுபவத்தை அடையும்வரை ஒருவன் மதவாதி ஆக முடியாது என்று யோக விஞ்ஞான ஆச்சாரியர்கள் கூறுகின்றனர். இந்த அனுபவங்களை எப்படி அடைவது என்று நமக்குக் கற்பிக்கிறது யோக சாஸ்திரம். அனுபவத்தில் உணராமல் மதத்தைப்பற்றிப் பேசுவதால் பெரிய பயன் எதுவுமில்லை.

கடவுளின் பெயரால் இவ்வளவு பூசலும் சண்டைசச் சரவுகளும் ஏன்? வேறு எந்தக் காரணத்தையும்விட கடவுளின் பெயரால்தான் அதிகமான ரத்தம் சிந்தப்பட்டிருக்கிறது. ஏனெனில் யாரும் ஆரம்ப அடிப்படையை அறியவில்லை. முன்னோர்கள் பின்பற்றிய பழக்க வழக்கங்களை மனத்தளவில் ஏற்றதுடன் அவர்கள் திருப்தி அடைந்துவிட்டனர். மற்றவர்களும் அவற்றைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்று விரும்பவும் செய்தனர், அவ்வளவுதான். ஆன்மாவை உணராத வரையில் தனக்கு ஆன்மா இருக்கிறது என்று கூறவோ, கடவுளைக் காணாதவரையில் கடவுள் இருக்கிறார் என்று கூறவோ ஒருவனுக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது? கடவுள் ஒருவர் இருந்தால் அவரை நாம் காண வேண்டும். ஆன்மா ஒன்று உண்டானால் அதை நாம் உணர வேண்டும். இல்லாவிடில் அதை நம்பாதிருப்பதே நல்லது. ஆஷாடபூதியாக இருப்பதைவிட வெளிப்படையான நாத்திகனாக இருப்பதே சிறப்பு.

ஒருபுறம், 'படித்தவர்'களின் நவீனக் கருத்து; மதம், தத்துவ ஞானம், பரம்பொருளைத் தேடல் எல்லாமே வீண் என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். மறுபுறம், அரைகுறையாகக் கற்றவர்களோ, இவற்றில் எதற்கும் அடிப்படை இல்லை; அவை உலகிற்கு நன்மை செய்வதற்கான தீவிர தூண்டுசக்திகளாக இருக்கும், அவற்றின் மதிப்பு அவ்வளவே என்று கருதுவதாகத் தோன்றுகிறது. இறைவனிடம் நம்பிக்கை வைத்தால் மக்கள் நல்லவர்களாகவும் ஒழுக்கம் உடையவர்களாகவும் ஆகலாம், எனவே நல்ல குடிமக்களாக இருக்கலாம்—இது இவர்களின் கருத்து.

இத்தகைய கருத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதற்காக நாம் அவர்களைக் குற்றம் சொல்ல முடியாது. ஏனெனில் அவர்களுக்குக் கிடைக்கின்ற உபதேசம் எல்லாம் சாரம் எதுவுமற்ற, பொருளற்ற பிரசங்கங்களில் வெறுமனே நம்பிக்கை வைப்பதற்கு

மட்டுமே. வெறும் வார்த்தைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு வாழுமாறு மட்டுமே அவர்களுக்குச் சொல்கிறார்கள். அது நடக்குமா? அது நடந்திருக்குமானால் மனித இயல்பின்மீது எனக்குத் துளிகூட மதிப்பில்லாமல் போயிருக்கும்.

மனிதனுக்கு உண்மை வேண்டும், உண்மையை அவன் அனுபவத்தில் உணர வேண்டும். அதைக் கிரகித்தபின், அனுபவித்தபின், உணர்ந்தபின், அதன்பின் மட்டுமே எல்லா சந்தேகங்களும் மறையும், எல்லா இருளும் அகலும், எல்லா கோணல்களும் நிமிர்ந்து நேராகும் என்று வேதங்கள் பறைசாற்றுகின்றன.[1] 'அழியாத அமரத்துவத்தின் குழந்தைகளே! மேலான உலகங்களில் வாழ்பவர்களே! வழி கண்டுபிடிக்கப் பட்டுவிட்டது. இந்த இருளிலிருந்து வெளியேற வழி ஒன்று உள்ளது. எல்லா இருளுக்கும் அப்பால் உள்ள பரம்பொருளை அறிவதே அது. வேறு வழியே இல்லை'.[2]

ராஜயோகம் என்னும் விஞ்ஞானம் இந்த உண்மையை அடைவதற்கு விஞ்ஞானபூர்வமான ஒரு செயல்முறையை நமக்கு வகுத்து அளிக்கிறது. ஒவ்வொரு விஞ்ஞானமும் தனக்கென ஓர் ஆராய்ச்சிமுறையை உடையது. நீ வானியலில் வல்லுனனாக விரும்பினால் ஓரிடத்தில் அமர்ந்து, 'வானியலே, வானியலே' என்று கதறினால் அது உன்னிடம் வராது. வேதியியலும் அப்படித்தான். ஒரு குறிப்பிட்ட முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும். சோதனைக்கூடத்திற்குச் செல்ல வேண்டும். குறிப்பிட்ட பல பொருட்களைக் கலந்து சேர்த்து ஆராய வேண்டும். அதன் வாயிலாகத்தான் வேதியியல் அறிவு வரும். வானியல் வல்லுனர் ஆகவேண்டுமானால் வான ஆராய்ச்சி நிலையத்திற்குச் செல்ல வேண்டும். தொலைநோக்கிமூலம் நட்சத்திரங்களையும் கிரகங்களையும் ஆராய வேண்டும். அப்போது வானியல் வல்லுனர் ஆகலாம். ஒவ்வொரு விஞ்ஞானத்திலும் அதற்கான முறைகள் வேண்டும்.

---

1. பித்யதே ஹ்ருதயக்ரந்திச்சித்யந்தே ஸர்வஸம்சயா: ।
க்ஷீயந்தே சாஸ்ய கர்மாணி தஸ்மின் த்ருஷ்டே பராவரே ॥
—முண்டக உபநிடதம், 2. 2. 8.

2. ச்ருண்வந்து விச்வே அம்ருதஸ்ய புத்ரா ஆ யே தாமானி
திவ்யானி தஸ்து: ।
வேதாஹமேதம் புருஷம் மஹாந்தம் ஆதித்ய வர்ணம் தமஸ:
பரஸ்தாத் ।
தமேவ விதித்வா அதிம்ருத்யுமேதி நான்ய: பந்தா
வித்யதேऽயனாய: ॥
—சுவேதாஸ்வதர உபநிடதம், 2. 5, 3. 8.

நான் உங்களுக்குப் பல சொற்பொழிவுகள் ஆற்றலாம். ஆனால் உரிய முறையைப் பின்பற்றாமல் நீங்கள் ஆன்மீக வாதியாக முடியாது. இவை எல்லா நாட்டிலும் உள்ள ரிஷிகள் எல்லா காலத்திலும் கூறிய உண்மைகள். அவர்கள் தூயவர்கள், சுயநலம் அற்றவர்கள், உலகிற்கு நன்மை செய்வதைத் தவிர வேறு எந்த நோக்கமும் இல்லாதவர்கள். புலன்கள் நமக்குத் தர இயலாத சில உண்மைகளைத் தாங்கள் கண்டுள்ளதாகக் கூறி, நாம் அவற்றை ஆராய்ந்து மெய்ப்பிக்கலாம் என்று நம்மை அழைக்கின்றனர். அவர்களின் முறையை நேர்மையாகப் பின்பற்றியும் அவர்கள் கண்ட உண்மையைக் காண முடியா விட்டால், அவர்கள் கூற்றில் உண்மை இல்லை என்று கூற நமக்கு உரிமை உண்டு. ஆனால் அதற்குமுன், அவர்கள் கண்ட உண்மைகளை மறுத்துக் கூறுவது அறிவுபூர்வமானதல்ல. எனவே நாமும் குறிப்பிட்ட முறையைக் கையாண்டு முழு நம்பிக்கையுடன் முயன்றால் ஒளி பிறக்கவே செய்யும்.

அறிவைப் பெற நாம் பொதுமைமுறையைப்[1] பயன் படுத்துகிறோம். பொதுமைமுறை புலனறிவை அடிப் படையாகக் கொண்டது. முதலில் பல நிகழ்ச்சிகளைக் கூர்ந்து கவனிக்கிறோம். பின்னர் பொதுமைப்படுத்துகிறோம். அதன்பிறகு முடிவுகளை, கோட்பாடுகளை உருவாக்குகிறோம். மனம்பற்றிய அறிவை, மனிதனின் அக இயல்பைப்பற்றிய அறிவை, சிந்தனைபற்றிய அறிவைப் பெற வேண்டுமானால் முதலில் அகவுலகில் செயல்படுகின்ற உண்மைகளை அறிகின்ற ஆற்றல் நமக்கு வேண்டும். புறவுலகில் தகவல்களைப் பெறுவது எளிது. அதற்காக எத்தனையோ கருவிகளும் உள்ளன. ஆனால் அகவுலகை அறிவதில் நமக்கு உதவுவதற்கு எந்தக் கருவியும் இல்லை. ஆனால் ஓர் உண்மையான விஞ்ஞானம் வேண்டு மானால் நாம் கூர்ந்து கவனித்தே தீர வேண்டும் என்பது நமக்குத் தெரியும். எந்த விஞ்ஞானத்தையும் அலசி ஆராயா விட்டால், அது வெறும் ஏட்டளவிலேயே இருக்கும்; சிறப்பாக வளர்ச்சி அடையாது. அதனால்தான் மனஇயல் வல்லுனர் களுக்கு இடையிலும், இவ்வாறு கூர்ந்து கவனிக்கின்ற வழியைக் கண்டுபிடிக்காதவர்களிடையே ஆரம்பத்திலிருந்தே கருத்து வேற்றுமையும் பூசலும் நிலவி வருகின்றன.

1. Generalization; ஒரு காகம் கறுப்பாக உள்ளது, பல காகங்கள் கறுப்பாக உள்ளன. எனவே எல்லா காகங்களும் கறுப்பாகத்தான் இருக்கும் என்ற முடிவுக்கு வருவது.

ராஜயோகம் முதலில் நமக்குச் செய்வது, அகநிலைகளைக் கூர்ந்து கவனித்துப் பார்ப்பதற்கான வழிகளைத் தருவதுதான். மனமே அதற்கான கருவி. கூர்ந்து கவனிக்கின்ற ஆற்றலை முறையாக, சரியாக உட்புறம் திருப்பினால், அது மனத்தைப் பகுத்து ஆராய்ந்து உண்மைகளை நமக்கு வெளிப்படுத்தும். மனத்தின் ஆற்றல்கள், சிதறிய ஒளிக்கிரணங்கள் போன்றவை. அவற்றை ஒருமைப்படுத்தினால் அவை உண்மையை ஒளிரச் செய்கின்றன. நாம் அறிவைப் பெற இதுதான் ஒரே வழி. புற வுலகிலும் அகஉலகிலும் இதனை அனைவரும் பயன்படுத்து கின்றனர். விஞ்ஞானி புறவுலகைக் கூர்ந்து கவனிக்கிறான். மன இயல் நிபுணன் அகவுலகைக் கூர்ந்து கவனிக்கிறான், இதற்கு மிக அதிகமானப் பயற்சி வேண்டும்.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே புறப்பொருட்களைக் கவனிக் கத்தான் நாம் பழக்கப்பட்டு இருக்கிறோம்; அகப்பொருட் களைக் கவனிக்க அல்ல. எனவே அகவுலகின் செயல்பாடுகளை ஆராய்வதற்கான ஆற்றலை நம்முள் பெரும்பாலோர் ஏறக் குறைய இழந்துவிட்டோம். மனத்தை உட்புறம் திருப்பியது போலாக்கி, வெளியே செல்வதைத் தடுத்து, அதன் ஆற்றல்கள் அனைத்தையும் ஒருமுகப்படுத்தி, அவற்றை மனத்தின்மீதே செலுத்தி அதன் சொந்த இயல்பை அறியச் செய்வதும் அதையே பகுத்துப் பார்ப்பதும் மிகவும் கடினமான காரியம். ஆனால் இந்த விஷயத்தில் விஞ்ஞானபூர்வமான வழி இது ஒன்றே.

இந்த அறிவால் என்ன பயன்? முதலில் அறிவுக்குக் கிடைக் கின்ற மிகப் பெரிய பரிசு அறிவே. இரண்டாவதாக, அதனால் பயனும் உள்ளது, அது நமது துன்பங்கள் அனைத்தையும் அகற்றிவிடும். என்றுமே அழியாத ஒன்றை, இயல்பாகவே என் றும் தூய்மையான, பூரணமான ஒன்றை நேருக்குநேராகக் காண்பது போன்ற நிலையை, சொந்த மனத்தை ஆராய்வதால் மனிதன் அடைகிறான். அதன்பின் அவனுக்குத் துன்பமில்லை, துயரமில்லை. பயமும் நிறைவேறாத ஆசைகளுமே எல்லா துன்பங்களுக்கும் காரணம். தனக்கு மரணமில்லை என்பதை மனிதன் அறியும்போது அவனுக்கு மரணபயம் நீங்கிவிடுகிறது. தன்னைப் பூரணன் என்று அறியும்போது, அவனிடம் வீண் ஆசைகள் எழாது. இந்த இரண்டு காரணங்களும் இல்லாமல் போவதால் அதன்பின் துன்பம் அவனை அணுகுவதில்லை. இந்த உடலில் இருக்கும்போதே அவனுக்குப் பூரண ஆனந்தம் உண்டாகிறது.

இந்த அறிவைப் பெறுவதற்கு ஒரே உபாயம்தான் உள்ளது, அது ஒருமைப்பாடு. ஒரு வேதியியல் வல்லுனன் ஆராய்ச்சிக் கூடத்தில், தன் மனத்தின் எல்லா ஆற்றல்களையும் ஒருமைப் படுத்தி, தான் ஆராயும் பொருட்கள்மீது செலுத்துகிறான். இவ்வாறு அவற்றின் ரகசியங்களை அறிகிறான். ஒரு வானியல் வல்லுனன் தனது மனத்தின் ஆற்றல்களை ஒருமுகப்படுத்தி, தொலைநோக்கி வழியாக ஆகாயத்தின்மீது செலுத்துகிறான்; சந்திரன், சூரியன், நட்சத்திரங்கள் முதலியவை தங்கள் ரகசியங்களை அவனுக்காகத் திறக்கின்றன. நான் பேசும் விஷயத்தில் எனது எண்ணங்களை எவ்வளவுக்கு ஒருமுகப் படுத்துகிறேனோ, அந்த அளவுக்கு அந்த விஷயத்தைத்தெளிவாக விளக்க முடியும். நீங்கள் கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் எந்த அளவுக்கு உங்கள் எண்ணங்களை ஒருமுகப் படுத்துகிறீர்களோ அந்த அளவுக்குத் தெளிவாக நான் கூறும் விஷயத்தைப் புரிந்துகொள்வீர்கள்.

மனத்தின் ஆற்றல்களை எல்லாம் ஒருமுகப்படுத்தியதால்தானே உலகிலுள்ள அறிவை மனிதன் பெற்றான். எவ்வாறு தட்ட வேண்டும், தேவையான உந்துதலை எப்படி அளிப்பது என்பது மட்டும் நமக்குத் தெரியுமானால் உலகம் தனது ரகசியங்களை அளிக்கத் தயாராக இருக்கிறது. அதற்கான வலிமையும் வேகமும் ஒருமைப்பாட்டின்மூலமே கிடைக்கிறது. மனித மனத்தின் ஆற்றலுக்கு எல்லையே இல்லை. எவ்வளவுக்கு அதை ஒருமைப்படுத்துவீர்களோ, அந்த அளவிற்கு ஆற்றலை ஒரு மையத்தில் குவிக்க உங்களால் முடியும். இதுதான் ரகசியம்.

மனத்தைப் புறப்பொருட்களின்மீது குவிப்பது எளிது. இயல்பாகவே மனம் வெளிநோக்குக் கொண்டது. ஆனால் மத ஆராய்ச்சி, மனஇயல், தத்துவம் இவற்றில் அவ்வாறு இல்லை. ஏனெனில் இங்கே அறிபவனும் அறியப்படும் பொருளும் ஒன்றே. அறியப்படும் பொருளான மனம் உள்ளே இருக்கிறது. இந்த மனத்தை ஆராயவும் மனம்தான் வேண்டும். மனமே மனத்தை ஆராய்கிறது. மனத்திற்குத் தன்னையே நோக்கும் தன்மை (Reflection) உண்டு என்பது நமக்குத் தெரியும். நான் உங்களுடன் பேசிக்கொண்டிருக்கிறேன். அதேவேளையில் ஏதோ ஓர் இரண்டாம் மனிதனைப்போல் தனியாக நின்று, நான் பேசுவதை அறியவும் கேட்கவும் செய்கிறேன். ஒரே நேரத்தில் நீங்கள் வேலை செய்யவும் சிந்திக்கவும் செய்கிறீர்கள். அப்போது மனத்தின் ஒரு பகுதி விலகிநின்று, நீங்கள்

சிந்திப்பதை நோக்குகிறது. மனத்தின் ஆற்றல்களைக் குவித்து அதன்மீதே திருப்ப வேண்டும். அப்போது, எவ்வாறு கதிரவனின் கதிர்களின் முன்னால் காரிருள் தன் ரகசியங்களை வெளிப் படுத்துகிறதோ, அவ்வாறு இந்த ஒருமுகப்பட்ட மனமும் தன் ஆழங்களிலுள்ள ரகசியங்களில் ஊடுருவிச் செல்கிறது. இவ் வாறு நாம் நம்பிக்கையின் அஸ்திவாரத்திற்கு, உண்மையான, சரியான மதவுணர்விற்கு வருகிறோம். நமக்கு ஆன்மா உண்டா, இல்லையா? வாழ்வு என்பது ஐந்து நிமிடத்திற்கா அல்லது என்றென்றைக்குமா? பிரபஞ்சத்தில் ஒரு கடவுள் இருக்கிறாரா, இல்லையா? என்பவற்றையெல்லாம் நமக்கு நாமே உணர்ந்து கொள்வோம். அவையெல்லாம் நமக்கு வெளிப்படுத்தப்படும். இதைக் கற்பிக்கிறது ராஜயோகம். எப்படி மனத்தை ஒருமைப் படுத்துவது, நமது சொந்த மனங்களின் அடியாழத்திலுள்ள அறைகளை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது, பிறகு, அங்குள்ள எண்ணத் திரள்களைப் பொதுமைப்படுத்தி அவற்றிலிருந்து எப்படி நமக்கென்று முடிவுகளைக் காண்பது என்பவற்றைக் கற்பிப்பதே ராஜயோகத்தின் நோக்கம். ஆதலால் அது நமது மதத்தைப்பற்றியோ, நாம் ஆத்திகர்களா, நாத்திகர்களா, கிறிஸ் தவர்களா, யூதர்களா, பௌத்தர்களா என்றெல்லாம் கேட்ப தில்லை. நாம் மானிடர், அது போதும். மதத்தைத் தேடும் உரிமையும் ஆற்றலும் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் உண்டு. காரணம் என்ன என்று கேட்கும் உரிமையும், விடையைத் தானே காணும் உரிமையும் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு. ஆனால் அதற்காக அவன் சிறிது பாடுபட வேண்டும்.

இதுவரை நாம் பார்த்ததிலிருந்து ராஜயோகப் பயிற்சிக்கு எந்தவிதமான நம்பிக்கையும் தேவையில்லை என்பது தெளிவா கிறது. நீங்களே கண்டறியாததுவரை எதையும் நம்பாதீர்கள், இதுதான் ராஜயோகம் போதிப்பது. உண்மை நிலைநிற்க எந்த ஊன்றுகோலும் தேவையில்லை. நமது விழிப்புநிலை உண்மைகளை நிரூபிக்கக் கனவுகளோ கற்பனைகளோ தேவையா என்ன? நிச்சயமாக இல்லை. ராஜயோகத்தைப் பயில நீண்ட காலமும் நீடித்த பயிற்சியும் வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியின் ஒரு பகுதி உடலைச் சார்ந்தது; ஆனால் பெரும்பகுதி மனத்தைச் சார்ந்தது. மனம் எந்த அளவிற்கு நெருக்கமாக உடலுடன் தொடர்புள்ளது என்பதைப் பின்னர் காண்போம்.

மனம் என்பது உடலின் ஒரு நுண்பகுதி மட்டுமே என்பதை யும் மனம் உடலின்மீது செயல்படுகிறது என்பதையும் நாம்

நம்புவதானால் உடலும் மனத்தின்மீது செயல்படுகிறது என்று கொள்வது நியாயமானது. உடல் நோயுற்றால் மனமும் சஞ்சலமடைகிறது; உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் மனமும் நலமாக, வலிமையாக இருக்கிறது. கோபம் வரும்போது மனம் சஞ்சலமடைகிறது. அதுபோலவே மனம் கலங்கினால், உடல் நலமும் கெடுகிறது. மக்களுள் பெரும்பாலோரைப் பொறுத்த வரை மனம் ஏறக்குறைய உடலின் கட்டுப்பாட்டிலேயே இருக்கிறது. அவர்களின் மனம் மிகக்குறைவாகவே வளர்ச்சி அடைந்திருக்கிறது. அவர்கள் மிருகங்களிலிருந்து மிகச் சிறிதே வேறுபட்டுள்ளனர். அது மட்டுமல்ல, அவர்களுள் பலருக்கும் கட்டுப்பாட்டு ஆற்றல், தாழ்ந்த மிருகங்களைவிடச் சிறிதளவே அதிகமாக உள்ளது. நமக்கு நம் மனத்தின்மீது மிகச் சிறிதளவே கட்டுப்பாடு உள்ளது. அந்தக் கட்டுபாட்டைக் கொண்டுவருவதற்கு, உடலையும் மனத்தையும் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உடலைச் சார்ந்த சில உதவிகள் வேண்டும். போதிய அளவிற்கு உடம்பை அடக்கியபின், மனத்தை வசப்படுத்த முயலலாம். மனத்தை வசப்படுத்தினால் அது நமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும். அதன்பின்னர் நாம் விரும்புவதுபோல் அதனை வேலை செய்ய வைக்கலாம்; அதைக் கட்டாயப்படுத்தி, நாம் விரும்புவதுபோல் அதன் ஆற்றல்களை ஒருமைப்படுத்தலாம்.

அகவுலகம் அல்லது நுண்ணுலகின் தூல வடிவமே புறவுலகம் என்கிறான் ராஜயோகி. சூட்சுமமாக இருப்பதுதான் எப்போதும் காரணமாகவும் (Cause), தூலம் எப்போதும் காரியமாகவும் (Effect) இருக்கும். எனவே புறவுலகம் காரியம், அகவுலகம் காரணம். அதுபோலவே அகத்தில் உள்ள நுண்ணிய சக்திகளின் தூலப் பகுதிகளே புறசக்திகள். இந்த அகசக்திகளைக் கண்டுபிடித்து அவற்றைக் கையாள்வது எப்படி என்று அறிந்துகொண்டவனுக்கு இயற்கை முழுவதுமே வசமாகும். பிரபஞ்சம் முழுவதையும் கட்டுப்படுத்த முயல்கிறான் யோகி. அதற்குக் குறைந்த எதையும் அவன் நாடுவதில்லை. 'இயற்கை நியதிகள்' என்று நாம் அழைக்கிறோமே, அவை தன்மீது எந்த ஆதிக்கமும் செலுத்தாத, அவை அனைத்தையும் கடந்த ஒரு நிலையை அடைய அவன் விரும்புகிறான்; அக மற்றும் புற இயற்கை அனைத்திற்கும் அதிபதியாக விழைகிறான். மனித இனத்தின் முன்னேற்றம், நாகரீகம் என்பதெல்லாம் இயற்கையை அடக்கி ஆள்வதைத்தான் குறிக்கும்.

இயற்கையை ஆள வெவ்வேறு இனத்தினர் வெவ்வேறு வழிகளில் முயன்றனர். ஒரு சமூகத்தில் சிலர் புற இயற்கையையும், வேறு சிலர் அக இயற்கையையும் அடக்கியாள முயல்வது போல், இனங்களுள்ளும் சில புற இயற்கையையும், சில அக இயற்கையையும் கட்டுப்படுத்த விரும்புகின்றன. அக இயற்கையைக் கட்டுப்படுத்துவதால் அனைத்தையும் கட்டுப்படுத்தலாம் என்று சிலர் கூறுகின்றனர். மற்றவர்களோ புற இயற்கையைக் கட்டுப்படுத்துவதால் எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்தலாம் என்கின்றனர். இரண்டு கூற்றுகளின் எல்லைவரை சென்றோமானால் இரு சாரார் கூறுவதும் சரியே. ஏனெனில் இயற்கையில் அகம், புறம் என்ற பாகுபாடு இல்லை. இவை கற்பனையில் மட்டுமே காணப்படுகின்ற பொய்யான வரம்புகள். தத்தம் ஞானத்தின் எல்லையை அடையும்போது இரு சாராரும் ஒரு மையத்தில் சந்தித்தே தீர வேண்டும். ஒரு பௌதீக விஞ்ஞானி வெளியுலக விஞ்ஞான அறிவை அதன் கடைசி எல்லைக்குக் கொண்டு போகும்போது அது தத்துவத்தில் (Metaphysics) கரைவதைக் காண்கிறான். அதேபோல், உள்ளது ஒன்றே, மனம் என்றும் ஜடப்பொருள் என்றும் அவன் கருதுகின்ற வேறுபாடு உண்மையில் இல்லாதது என்பதையும் காண்கிறான்.

எந்த ஒன்றிலிருந்து பல தோன்றினவோ, எந்த ஒன்று பலவாக இருக்கின்றதோ, அந்த ஒன்றை, அந்த ஒருமையைக் காண்பதே எல்லா சாஸ்திரங்களின் முடிவான நோக்கம். ராஜயோகம் அகவுலகில் ஆரம்பிக்கிறது, அக இயற்கையை ஆராய்கிறது; அதன்மூலம் அகம், புறம் இரண்டையும் கட்டுப்படுத்த முயல்கிறது. இந்த முயற்சி மிகவும் தொன்மையானது. இந்தியா அதன் சிறப்பிடமாக இருந்து வருகிறது. மற்ற நாட்டினரும் இந்த முயற்சியில் ஈடுபடவே செய்தனர். மேலை நாடுகளில் இது ஒரு ரகசிய முறையென கருதப்பட்டது. இதனைப் பயின்றவர்கள் சூனியக்காரிகள், மந்திரவாதிகள் என்று கருதப்பட்டு எரிக்கப்பட்டனர், கொல்லப்பட்டனர். இந்தியாவிலோ பல காரணங்களால் இது யாருடைய கைகளில் அகப்பட்டதோ அவர்கள் இதில் தொண்ணூறு சதவீதத்தை அழித்தனர்; எஞ்சியதைப் பரம ரகசியம் என்று மறைத்தனர்.

இந்தக் காலத்தில் மேலைநாட்டில் பலர் யோக ஆசிரியர்களாகப் புறப்பட்டுள்ளனர். இவர்களுடைய கதை இந்தியாவில் உள்ளவர்களைவிட மோசம். இந்தியர்களுக்காவது

ஏதோ கொஞ்சம் தெரியும். இந்த நவீன ஆசிரியர்களுக்கோ ஒன்றும் தெரியாது.

ரகசியம் என்றோ அற்புதம் என்றோ யோக நெறியில் ஏதாவது சொல்லப்படுமானால் அதை உடனே நீக்கிவிட வேண்டும். வலிமையே வாழ்வில் சிறந்த வழிகாட்டி. மற்ற விஷயங்களில் போலவே மதத்திலும் உங்களைப் பலவீனப் படுத்துகின்ற அனைத்தையும் விலக்கிவிடுங்கள். அவற்றுடன் உங்களுக்கு எந்தத் தொடர்பும் வேண்டியதில்லை. ரகசியங்களை நாடுவது மூளையைப் பலவீனப்படுத்துகிறது. சாஸ்திரங்களுள் மிகச் சிறந்த ஒரு விஞ்ஞானமான யோகத்தை அது ஏறக்குறைய அழித்தே விட்டது. நாலாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பு இந்தியா வில் அது கண்டுபிடிக்கப்பட்ட காலத்திலிருந்தே நன்றாக விவரிக்கப்பட்டு, அமைக்கப்பட்டு, போதிக்கப்பட்டு வருகிறது. இதில் தெளிவாகத் தெரிகின்ற ஓர் உண்மை என்னவென்றால் உரையாசிரியர் எந்த அளவிற்கு நவீன காலத்தைச் சேர்ந்தவராக இருக்கிறாரோ, அந்த அளவிற்கு அதிகத் தவறுகள் செய்கிறார்; எந்த அளவிற்கு காலத்தால் முந்தியவரோ அந்த அளவிற்கு அறிவுபூர்வமானவராக இருக்கிறார். நவீன உரையாசிரியர் களுள் பலர் பலவகைப்பட்ட ரகசிய முறைகளைப்பற்றிப் பேசு கின்றனர். இவ்வாறு ஒருசிலரின் கையில் யோக சாஸ்திரம் அகப்பட்டுக்கொண்டது. அவர்கள் அதன்மீது பகல் வெளிச்ச மும் அறிவாராய்ச்சியின் முழுஒளியும் படாமல் செய்து அதனை ரகசிய வித்தையாக்கி விட்டனர். தங்களுக்கே ஆற்றல்கள் எல் லாம் சொந்தமாக வேண்டும் என்பதே அவர்கள் அவ்வாறு மறைத்ததன் நோக்கம்.

இங்கு நான் முதலில் சொல்ல வேண்டுவது நான் கற்பிப் பதில் ரகசியம் எதுவும் இல்லை என்பதுதான். எனக்குத் தெரிந்த ஏதோ சிறிதை உங்களுக்குச் சொல்கிறேன். எனது அறிவால் ஆராய்ந்து தெளிவுபடுத்த முடிந்த அளவு அதைச் செய்வேன். எனக்குத் தெரியாதது என்று வரும்போது சாஸ்திரங்கள் சொல் வதை அப்படியே சொல்வேன். குருட்டுத்தனமாக நம்புவது தவறு. உங்கள் அறிவையும் உங்கள் ஆராய்ச்சித் திறனையும் பயன்படுத்த வேண்டும். பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பின்னர் இவையெல்லாம் நிகழ்கின்றனவா இல்லையா என்று பார்க்க வேண்டும். வேறு எந்த விஞ்ஞானத்தையும் கற்பது போலவே இந்த விஞ்ஞானத்தையும் நீங்கள் பயில வேண்டும். இதில் ரகசியமோ அபாயமோ எதுவும் இல்லை. இதில் உண்மை

என்று இருப்பதைப் பொதுத் தெருவில் பட்டப்பகல் வெளிச்சத்தில் போதிக்கலாம். இதில் எதையாவது ரகசிய வித்தையாக்க முயன்றால் அது ஆபத்திலேயே முடியும்.

தொடர்ந்து போகுமுன், ராஜயோகத்திற்கு அடிப்படையாகிய சாங்கியத் தத்துவத்தைப்பற்றிச் சிறிது கூறுவது அவசியம். சாங்கியத் தத்துவத்தின்படி ஒரு காட்சி அல்லது பிரத்தியட்ச ஞானம் உண்டாகும் முறை இதுவே: புறப் பொருட்களின் தூண்டுதல்கள் புறப்பொறிகள் வாயிலாக மூளையில் அவற்றிற்கு உரிய மையங்களுக்கு அல்லது புலன்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. புலன்கள் இந்தத் தூண்டுதல்களை மனத்திற்குக் கொண்டு செல்கின்றன. மனம் புத்தியிடம் சேர்க்கிறது. புத்தியிலிருந்து புருஷன் (அல்லது ஆன்மா) அதை ஏற்றுக்கொள்கிறான். அப்போது காட்சி உண்டாகிறது. பின்னர், ஆணையிடுவதுபோல் புருஷன் கட்டளைகளைப் பிறப்பிக்கிறான். அவற்றிற்கேற்பக் கர்மேந்திரியங்கள் செயல்புரிகின்றன. புருஷனைத் தவிர மற்றவை அனைத்தும் ஜடப் பொருட்கள். ஆனால் மனம் புறப்பொருட்களைவிட மிக நுண்ணிய ஜடப்பொருள் ஆகும். மனம் எந்த மூலப்பொருளால் ஆக்கப்பட்டுள்ளதோ அதே பொருளால்தான் நுண்ஜடப்பொருளான தன்மாத்திரைகளும் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. இவை தூலமாகி புறப்பொருட்கள் ஆகின்றன. இதுவே சாங்கியம் கூறும் மனஇயல்.

புறத்தேயுள்ள தூலப்பொருளுக்கும் புத்திக்கும் உள்ள வேறுபாடு என்பது, தூலம் அல்லது சூட்சுமம் என்ற அளவில் மட்டுமே. ஜடப்பொருள் அல்லாதவன் புருஷன் மட்டுமே. மனம் ஆன்மாவின் கைகளில் ஒரு கருவிபோல் செயல்படுகிறது. இந்தக் கருவியின்மூலம் ஆன்மா புறப்பொருட்களுடன் தொடர்புகொள்கிறது. மனம் தொடர்ந்து மாறியபடியும் ஊசலாடியபடியும் உள்ளது. அதைப் பக்குவப் படுத்தினால், ஒரு புலனுடனோ, பல இந்திரியங்களுடனோ அது தன்னை இணைத்துக்கொள்ள இயலும்; எதையும் பற்றாமல் இருக்கவும் அதனால் முடியும். உதாரணமாக ஒரு கடிகாரத்தில் மணி அடிப்பதை நான் கூர்ந்து கேட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது என் கண்கள் திறந்திருந்தாலும் ஒருவேளை நான் எதையுமே பார்க்கமாட்டேன். கேட்கும் புலனை மனம் பற்றியிருப்பதால், காணும் புலனை அது பற்றவில்லை என்பதை இது காட்டுகிறது. ஆனால் எல்லா புலன்களையும் ஒருங்கே பற்றியிருக்கின்ற தன்மை பக்குவப்பட்ட மனத்திற்கு உண்டு.

அது தன் ஆழங்களைத் தானே உள்நோக்கிக் காணும் சக்தியை உடையது. இத்தகைய அகநோக்கை அடையவே யோகி முயல்கிறான். மனத்தின் ஆற்றல்களைக் குவித்து, அதனை உள்ளே திருப்பி, உள்ளே என்ன நிகழ்கிறதென்று அறிய அவன் விரும்புகிறான். இதில் வெறும் நம்பிக்கை என்ற பேச்சே இல்லை. தத்துவ ஞானிகளுள் சிலர் கண்டறிந்த முடிவு இது.

கண்கள் காட்சிப் புலன் அல்ல என்றும் மூளையில் உள்ள நரம்பு மையங்களுள் ஒன்றே அந்தப் புலன் என்றும் நவீன உடலியல் வல்லுனர்கள் கூறுகின்றனர். மற்ற புலன்களும் இவ்வாறே. மூளை எந்தப் பொருளினால் ஆக்கப்பட்டுள்ளதோ அதே பொருளினால்தான் இந்த மையங்களும் ஆக்கப்பட்டுள்ளன என்பது அவர்களின் கருத்து. சாங்கியர்களும் இதையே கூறுகின்றனர். முன்னையது பௌதிகப் பொருள் தொடர்பான முடிவு, பின்னையது மனஇயல் தொடர்பான முடிவு. ஆனால் இரண்டும் ஒன்றே. நமது ஆராய்ச்சிக்களமோ இதற்கு அப்பால் உள்ளது.

மனத்தின் வெவ்வேறு நிலைகளை உணர்வதற்கான நுண்ணுணர்வு நிலையை அடைய விரும்புகிறான் யோகி. அவற்றை மனத்தளவில் உணர்வது சாத்தியமே. புறப்பொருள் தூண்டுதல் எவ்வாறு உள்ளே செல்கிறது? மனம் எவ்வாறு அதை ஏற்கிறது? அது எவ்வாறு புத்தியை அடைகிறது? புத்தி எவ்வாறு அதைப் புருஷனிடம் கொடுக்கிறது?— இவற்றையெல்லாம் நம்மால் உணர முடியும். ஒவ்வொரு விஞ்ஞானத்தையும் கற்பதற்குச் சில ஆரம்ப சாதனங்கள் உள்ளன, அதற்கான சொந்த வழிமுறை உள்ளது. அந்த முறையைப் பின்பற்றியே அந்த விஞ்ஞானத்தை நாம் அறிய முடியும். ராஜயோகத்திற்கும் அவ்வாறே.

உணவுபற்றிய சில கட்டுப்பாடுகள் உள்ளன. மனத்தை மிகவும் தூய்மையாக்கும் உணவையே நாம் உட்கொள்ள வேண்டும். மிருகக் காட்சிச்சாலைக்குச் சென்றால் இதன் உண்மையை நீங்கள் உடனடியாக அறியலாம். யானை பெரிய மிருகமாக இருந்தும், அமைதியாக சாதுவாக இருக்கிறது. சிங்கம், புலி இருக்கும் கூண்டுகளின் அருகில் சென்றாலோ அவை சஞ்சலத்துடன் அலைந்து கொண்டிருப்பதைக் காண முடியம். உணவு எத்தகைய வேறுபாட்டை உண்டாக்கியிருக்கிறது என்பதை இது காட்டுகிறது. உடலில் செயல்படும் சக்திகள் எல்லாம் உணவிலிருந்தே உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. நாம் ஒவ்வொரு நாளும் அதை அனுபவிக்கிறோம். பட்டினியாக இருந்தால்

முதலில் உடல் பலவீனம் அடையும். பின்னர் பௌதீக சக்திகள் பாதிக்கப்படும். சில நாட்களுக்குப் பின் மன ஆற்றல்கள் தளரத் தொடங்கும். முதலில் ஞாபக சக்தி குறையும்; பிறகு எதையும் சிந்திக்க முடியாத நிலை வரும், எதையாவது ஆராய்வது என்ற பேச்சே இல்லை. எனவே ஆரம்பத்தில் நாம் என்ன உண்கிறோம் என்பதில் கவனம் வேண்டும். போதிய வலிமை பெற்ற பின், நமது பயிற்சி நன்றாக முன்னேறிய பின் இந்த விஷயத்தில் அவ்வளவு எச்சரிக்கை வேண்டியதில்லை. இளம் பயிராக இருக்கும்போது தீங்கு ஏற்படாதபடி வேலியிடுவது அவசியம். அது வளர்ந்து மரமானபின் வேலி தேவையில்லை; தாக்குதல்களைச் சமாளிப்பதற்கான ஆற்றலை அது பெற்றுவிடும்.

அதிக சுகபோகம், கடின தவம் ஆகிய இரண்டு எல்லைகளையும் யோகி விலக்க வேண்டும். அவன் பட்டினி கிடக்கக் கூடாது. உடலையும் துன்புறுத்தக் கூடாது. அப்படிச் செய்பவன் யோகியாக இருக்க முடியாது என்கிறது கீதை: 'பட்டினி கிடப்பவன், விழித்தே இருப்பவன், அதிகம் தூங்குபவன், ஒரு வேலையும் செய்யாமல் இருப்பவன்—இவர்களுள் யாருமே யோகியாக முடியாது'.[1] ❀

---

1. நாத்யச்னதஸ்து யோகோऽஸ்தி ந சைகாந்தமனச்னத: ।
ந சாதிஸ்வப்ன சீலஸ்ய ஜாக்ரதோ நைவ சார்ஜுன ॥
யுக்தாஹார விஹாரஸ்ய யுக்த சேஷ்டஸ்ய கர்மஸு ।
யுக்த ஸ்வப்னாவபோதஸ்ய யோகோ பவதி துக்கஹா ॥

—கீதை, 6. 16, 17.

2. முதற் படிகள்

ராஜயோகம் எட்டு அங்கங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. முதலில் வருவது யமம்—கொல்லாமை, வாய்மை, களவுசெய்யாமை, பிரம்மச்சரியம், எதையும் பரிசாகப் பெற்றுக் கொள்ளாமை. அடுத்தது நியமம்—தூய்மை, திருப்தி, தவம், படிப்பு, தவ நெறியில் நிற்றல், கடவுளிடம் சரண்புகுதல். அதன்பின் வருவன ஆசனம் அல்லது இருக்கை; பிராணாயாமம் அல்லது பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தல்; பிரத்யாஹாரம் அல்லது புலன்களைப் புறப்பொருட்களிலிருந்து பிரித்து அகமுகமாக்குதல்; தாரணை அல்லது மனத்தை ஓரிடத்தில் நிறுத்தல்; தியானம்; சமாதி அல்லது உயர் உணர்வு நிலை.

யமமும் நியமமும் ஒழுக்கப் பயிற்சிகள் என்பதைக் காண்கிறோம். இவற்றை அடிப்படையாகக் கொள்ளாமல் யோகப் பயிற்சியில் வெற்றி கிடைக்காது. இந்த இரண்டும் நிலைபெற்ற பின் யோகி தனது பயிற்சியின் விளைவுகளை அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறான். இவை இல்லாமல் எந்தப் பலனும் விளையாது. எண்ணத்தாலோ சொல்லாலோ செயலாலோ யோகி யாரையும் துன்புறுத்தக் கூடாது. அவனது கருணை மனித இனத்திடம் மட்டுமின்றி, அதையும் கடந்து உலகம் அனைத்தையுமே அரவணைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்தது ஆசனம், இருக்கை. சில உயர்நிலைகளை அடையும்வரை உடல் மற்றும் மனப்பயிற்சிகளைத் தினமும் மேற்கொள்ள வேண்டும். எனவே நீண்டநேரம் இருக்கத்தக்க ஓர் ஆசனத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாதது. அது அவனுக்கு மிகவும் சுலபமானதாக இருக்க வேண்டும். சிந்திப்பதற்கு, ஒருவனுக்குக் குறிப்பிட்ட ஓர் ஆசனம் வசதியாக இருக்கும். ஆனால் மற்றவனுக்கு அது மிகவும் கடினமாக இருக்கலாம்.

இந்த யோகப் பயிற்சிகளைப் பழகும்போது உடலில் பல்வேறு செயல்பாடுகள் நிகழ்வதுபற்றி நாம் பின்னர் காண்போம். நரம்புகளில் செல்லும் சக்திப் பிரவாகங்களைத் திருப்பி,

புதுப் பாதையில் செலுத்த வேண்டும். அப்போது புதுவிதமான அதிர்வுகள் தோன்றும், உடலே மாற்றியமைக்கப்பட்டது போலாகிவிடும். இந்தச் செயல்பாடுகளுள் முக்கியப் பகுதி முள்ளந்தண்டின் உள்வழியில் நடைபெறுகிறது. அதனால் முதுகெலும்பு ஓய்வாக நிமிர்ந்திருக்கும்படி வைத்திருப்பது ஆசனத்தில் மிக முக்கியமாகும். மார்பு, தலை இவை நேர் கோட்டில் இருக்குமாறு நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும். உடலின் கனம் முழுவதையும் விலா எலும்புகள் தாங்கட்டும். அப்போது முதுகெலும்பு நிமிர்ந்திருக்கும்படி ஒரு சுலபமான ஆசனம் புலப்படும். மார்பு வளைந்திருக்கும்போது உங்களால் உயர்ந்த எண்ணங்களைச் சிந்திக்க முடியாது என்பதை எளி தில் அறிந்துகொள்வீர்கள். யோகத்தின் இந்தப் பகுதி, உடலைப் பற்றி மட்டுமே கூறுவதான ஹடயோகத்துடன் சிறிது ஒத் திருக்கிறது.

ஹடயோகத்தின் நோக்கம் உடலை மிகவும் வலிமை யுடையதாக ஆக்குவது. இங்கு அது நமக்குத் தேவையில்லை. ஏனெனில் அதன் பயிற்சிகள் மிகக் கடினமானவை. அவற்றை ஒரு நாளில் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. மேலும், ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு அது அப்படி ஒன்றும் பெரிதாக வழிவகுத்து விடுவதில்லை. பல்வேறு ஆசனங்களையும் உடற்பயிற்சிகளை யும் நீங்கள் டெல்சார்டே (Delsarte) போன்றவர்களின் நூல் களில் காணலாம். இவற்றின் நோக்கம் உடலைப்பற்றியது; மனத்தைப் பற்றியது அல்ல. மனிதனால் முழுமையாகக் கட்டுப் படுத்த முடியாத ஒரு தசைகூட மனித உடலில் இல்லை. இதயம் நின்றுவிடுமாறு அதனைத் தடுத்து நிறுத்தலாம், அல்லது விருப்பம்போல் அதனை இயக்கலாம். இதுபோன்று உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு பகுதியையும் கட்டுப்படுத்தலாம்.

மனிதனை நெடுங்காலம் வாழுமாறு செய்வதே ஹட யோகத்தின் நோக்கம். ஹடயோகியின் முக்கியக் கருத்தும் ஒரே லட்சியமும் உடல் ஆரோக்கியம். நோயுறக் கூடாது என்று அவன் தீர்மானிக்கிறான், அவ்வாறே இருக்கவும் செய்கிறான். அவன் நெடுங்காலம் வாழ்கிறான். நூறாண்டுகள் என்பது அவ னுக்கு ஒரு பெரிய விஷயமே இல்லை. நூற்றைம்பது வயதிலும் அவன் இளமையோடும் புத்துணர்ச்சியோடும் வாழ்கிறான். அவனது ஒரு முடிகூட நரைப்பதில்லை. ஆனால் அது மட்டும் தான். ஓர் ஆலமரம் சிலவேளைகளில் ஐயாயிரம் ஆண்டுகள் வாழலாம். ஆனால் அது வெறும் ஆலமரமே தவிர அதற்குமேல்

எதுவும் இல்லை. எனவே ஒருவன் நீண்டகாலம் வாழ்ந்தானானால் அவன் வெறும் ஓர் ஆரோக்கியமான பிராணி, அவ்வளவே.

ஹடயோகத்தின் ஓரிரு சாதாரணப் பாடங்கள் மிகுந்த பயனுள்ளவை. எடுத்துக்காட்டாக, காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்ததும் மூக்கினால் குளிர்ந்த நீரை உள்ளிழுப்பது உங்களுள் சிலருக்கு, தலைவலியைப் போக்குவதற்கான சிறந்த உபாயமாகலாம். அன்று முழுவதும் உங்கள் மூளை இதமாகவும் குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும். உங்களுக்கு ஜலதோஷமே பிடிக்காது. அதைச் செய்வதும் எளிது. மூக்கை நீரினுள் வைத்து மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாக நீரை உள்ளே இழுத்து தொண்டை வழியாக வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

நிமிர்ந்து உறுதியாக உட்காரத் தெரிந்துகொண்ட பின்னர் சில சம்பிரதாயங்களின் கருத்துப்படி, நாடி சுத்தி அதாவது நரம்புகளைத் தூய்மைப் படுத்துவதற்குரிய பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இந்தப் பகுதி ராஜயோகத்தைச் சேர்ந்தது அல்ல என்று சிலர் இதனை ஒதுக்கி விடுகின்றனர். ஆனால் எவ்வளவோ அத்தாட்சி மிக்க உரையாசிரியராகிய சங்கரர் அதனை ஆமோதிக்கிறார். ஆகவே அதை இங்கே கூறுவது பொருத்தம் என்று நான் கருதுகிறேன். சுவேதாசுவதர உபநிடதத்தின் உரையில் அவர் கூறியுள்ள அறிவுரைகளையே இங்கு எடுத்துக்காட்டுகிறேன்:[1] 'பிராணாயாமத்தால் அழுக்கு நீங்கப்பெற்ற மனம் பிரம்மத்தில் நிலைக்கிறது. எனவே பிராணாயாமம் கூறப்படுகிறது. முதலில் நாடிகள் தூய்மைப்படுத்தப்பட வேண்டும். அப்போது பிராணாயாமம் செய்வதற்கான ஆற்றல் வந்து சேரும். வலது நாசியைப் பெருவிரலால் அடைத்துக்கொண்டு, இடது நாசி வழியாக இயன்ற அளவுக்கு காற்றை உள்ளே இழுத்துக்கொள். பின்னர் சிறிதும் இடைவேளை இல்லாமல் இடது நாசியை மூடிக்கொண்டு வலது நாசி வழியாகக் காற்றை வெளியேற்று. அதன்பிறகு வலது நாசிவழியாக இயன்ற அளவு காற்றை உள்ளே இழுத்து, இடது நாசி வழியாக வெளியில் விடவும். இந்தப் பயிற்சியை நாள்தோறும் மூன்று அல்லது ஐந்துமுறை அதிகாலை, நண்பகல், மாலை, நள்ளிரவு ஆகிய நான்கு காலங்களில் செய்ய வேண்டும். பதினைந்து நாட்கள்

---

1. சுவேதாசுவதர உபநிடதம், 2.9 உரை.

அல்லது ஒரு மாதத்திற்குள் நாடிகள் தூய்மையடைகின்றன. பின்னர் பிராணாயாமம் தொடங்குகிறது.'

பயிற்சி முற்றிலும் அவசியம். நீங்கள் என் சொற்பொழிவை நாள்தோறும் மணிக்கணக்கில் கேட்டாலும், பயிற்சி செய்ய வில்லை என்றால் ஓரடிகூட முன்னால் போக மாட்டீர்கள். எல்லாம் பயிற்சியையே பொறுத்திருக்கிறது. நாமே அனுபவிக் காமல் இத்தகைய விஷயங்களையெல்லாம் புரிந்துகொள்ள முடியாது. நாமே கண்டுணர வேண்டும். வெறுமனே விளக்க வுரைகளையும் கொள்கைகளையும் கேட்டுக் கொண்டிருப்பது போதாது.

பயிற்சியில் பல்வேறு தடைகள் வருகின்றன. முதல் தடை ஆரோக்கியமற்ற தேகம். தகுதியான நிலையில் உடல் இல்லா விட்டால் பயிற்சி தடைப்படும். ஆதலால் நாம் உடலை நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நாம் என்ன உண்கிறோம், என்ன அருந்துகிறோம், என்ன செய் கிறோம் என்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உடலை வலிமை யுடையதாக்க 'கிறிஸ்தவ விஞ்ஞானம்'[1] என்று பொதுவாக அழைக்கப்படுகின்ற மன முயற்சியை எப்போதும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உடலைப் பாதுகாப்பதற்கு இது போதும்; உடலைப் பொறுத்தவரை வேறு எதுவும் தேவையில்லை. ஆரோக்கியம் என்பது ஒரு குறிக்கோளை அடைவதற்கான வழி மட்டுமே என்பதை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. உடல்நலம் ஒன்றே குறிக்கோள் என்றால் நாம் மிருகங்களைப் போலவே இருப்போம். விலங்குகள் நோய்வாய்ப்படுவது மிகமிக அரிது.

இரண்டாம் தடை சந்தேகம். நாம் காணாத பொருட் களைப்பற்றி நமக்கு எப்போதும் சந்தேகம்தான். எவ்வளவு முயன்றாலும் சொற்களால் மட்டுமே மனிதன் வாழ முடியாது. ஆதலால் இந்த விஷயங்களில் ஏதாவது உண்மை இருக்கிறதா இல்லையா என்ற சந்தேகம் தோன்றுகிறது. நம்முள் மிகச் சிறந்தவர்கள்கூட, சிலவேளைகளில் சந்தேகப்படவே செய் கிறார்கள். சிலநாட்கள் பயிற்சி செய்தாலே, நமக்கு ஊக்கமும்

---

1. (Christian Science; மிசஸ் எட்டி(Mrs. Eddy) என்ற பெண்மணியால் அமெரிக்காவில் தோற்றுவிக்கப்பட்ட பிரிவு. நமக்கு நோய் எதுவும் இல்லை என்பதை உறுதியாக நம்பினால் நமது நோய்கள் நீங்கிவிடும் என்பது இவர் களின் வாதம். 'ஏசு காட்டிய வழியில் நாங்கள் செல்கிறோம். அவரால் அற் புதங்கள் நிகழ்த்த முடிந்தது. எனவே எங்களாலும் முடியும்' என்று இவர்கள் நம்பிக்கையுடன் கூறுவதால் அது கிறிஸ்தவ விஞ்ஞானம் என்று அழைக் கப்படுகிறது.

நம்பிக்கையும் தரவல்ல சிறு காட்சி கிடைத்துவிடும். யோகத் தத்துவ உரையாசிரியர் ஒருவர் கூறுவதுபோல், 'எவ்வளவு சிறிதாக இருந்தாலும் ஒரு நிரூபணம் கிடைத்துவிட்டால், யோக நெறி முழுவதிலுமே நமக்கு நம்பிக்கை வந்துவிடும்.' எடுத்துக் காட்டாக, ஆரம்பத்தில் சில மாதப் பயிற்சிக்குப் பின், உங்களால் பிறரது எண்ணங்களை அறிந்துகொள்ள இயலும். அந்த எண்ணங்கள் சித்திரம்போல் உங்கள் முன் புலப்படும். நெடுந்தூரத்தில் நடக்கும் செய்தியைக் கேட்க விரும்பி, உங்கள் மனத்தைக் குவித்தால், ஒருவேளை அதனை நீங்கள் கேட்கலாம். ஆரம்பத்தில் இத்தகைய சிறுசிறு அனுபவங்கள் வரும். உங்களுக்கு நம்பிக்கையும் உறுதியும் வலிமையும் தர அவை போதும். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் மூக்குநுனியில் உங்கள் எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்தினால் சிறந்த மணத்தைச் சில நாட்களுள் முகரத் தொடங்குவீர்கள். புறப்பொருட்களின் தொடர்பில்லாமலே, சில மன உணர்வுகளை உணர முடியும் என்பதைத் தெளிய வைக்க இது போதுமானது.

ஆனால் இவையெல்லாம் வழி மட்டுமே என்பதை எப்போதும் நினைவில்கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியின் நோக்கம், குறிக்கோள், முடிவு எல்லாம் ஆன்ம முக்தியே; இயற்கையை முற்றிலுமாகக் கட்டுப்படுத்துதல் ஒன்றே குறிக்கோள், அதற்குக் குறைந்த எதுவும் அல்ல. நாம் இயற்கையின் எஜமானர்களாக இருக்க வேண்டும்; அடிமைகளாக அல்ல. உடலோ மனமோ நம்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தக் கூடாது. உடம்புதான் என்னுடையதே தவிர நான் உடலுக்குரியவன் அல்ல என்பதை மறக்கக் கூடாது.

ஒரு தேவனும் ஓர் அசுரனும் ஆன்மாவைப்பற்றி அறிவதற்காக முனிவர் ஒருவரிடம் சென்றனர்.[1] பல வருடங்கள் கல்வி கற்றனர். இறுதியில் ஒருநாள் அந்த முனிவர் அவர்களிடம், 'நீங்கள் தேடும் பொருள் நீங்களே' என்று கூறினார். இருவரும் தங்கள் உடலே ஆன்மா என்று நினைத்துக் கொண்டனர். மிகுந்த திருப்தியுடன் திரும்பிச் சென்று தங்கள் சுற்றத்தாரிடம், 'கற்க வேண்டிய அனைத்தையும் நாங்கள் கற்றுவிட்டோம். இனி உண்போம், குடித்துக் களிப்போம். நாம்தான் ஆன்மா நமக்குமேல் எதுவும் கிடையாது' என்றனர். அசுரனின் இயல்பே அறிவீனமும் மூடத்தனமும்தானே. அவன் மேற்கொண்டு

1. சாந்தோக்கிய உபநிடதம், 8.7.

சிந்திக்கவில்லை. தானே கடவுள், ஆன்மா என்பது உடலே என்ற கருத்தில் பூரண திருப்தி அடைந்துவிட்டான். தேவன் சற்று தூய இயல்பு படைத்தவனாக இருந்தான். அவனும் முதலில், 'நானே, அதாவது இந்த உடலே பிரம்மம். எனவே அதனை வலிமையுடனும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நன்கு அலங்கரித்துக்கொள்ள வேண்டும். எல்லாவித இன்பங்களையும் அதற்கு அளிக்க வேண்டும்' என்று தவறாக நினைத்தான். ஆனால் முனிவர் கூறியதன் பொருள் அதுவாக இருக்காது, அதற்குமேல் ஏதோ இருக்கிறது என்பதைச் சில நாட்களிலேயே புரிந்து கொண்டான். எனவே அவன் முனிவரிடம் மீண்டும் சென்று, 'சுவாமி, இந்த உடலைத்தான் ஆன்மா என்று கூறினீர்களா? ஆனால் எல்லா உடல்களும் அழிந்து போவதை நான் காண்கிறேனே! ஆன்மா மரணமற்றது அல்லவா?' என்று கேட்டான். அதற்கு அந்த முனிவர் 'கண்டுபிடி. நீயே அது' என்று கூறினார். அந்தத் தேவனும் உடலை இயக்குகின்ற பிராண சக்திகளே ஆன்மா என்பதுதான் முனிவர் கூறிய தன் பொருளாக இருக்கும் என்று எண்ணினான். ஆனால் சாப்பிட்டால் பிராண சக்திகள் வலிமையுடன் இருப்பதையும், சாப்பிடாவிட்டால் அவை பலவீனம் அடைவதையும் சிலநாட்களுள் அறிந்து கொண்டான். எனவே முனிவரிடம் சென்று, 'சுவாமி, பிராண சக்திகளையா ஆன்மாவென்று கூறினீர்கள்?' என்று கேட்டான். அவர் மறுபடியும், 'நீயே கண்டுபிடி, நீயே அது' என்றார்.

வீடு திரும்பிய தேவன் யோசிக்கலானான், 'ஆன்மா என்பது ஒருவேளை மனமாக இருக்கலாம்' என்று நினைத்தான். ஆனால் எண்ணங்கள் இப்போது நல்லதாக, மறுகணமே கெட்டதாக எத்தனையோ விதமாக இருப்பதை வெகுவிரைவில் அறிந்து கொண்டான். மாறுகின்ற மனம் ஆன்மாவாக முடியாது என்று கருதிய அவன் முனிவரிடம் சென்று, 'சுவாமி, மனம் ஆன்மாவாக இருக்க முடியாது என்று நினைக்கிறேன். நீங்கள் அதையா சொன்னீர்கள்?' என்று கேட்டான். அவரோ மறுபடியும், 'நீயே கண்டுபிடி' என்று கூறிவிட்டார்.

தேவன் வீடு சென்றான். இறுதியில் தானே ஆன்மா என்று தெரிந்து கொண்டான். ஆன்மா எண்ணங்கள் அனைத்திற்கும் அப்பால் உள்ளது, ஒன்றேயானது, பிறப்பு இறப்பு இல்லாதது. அதனை ஆயுதங்கள் வெட்ட முடியாது, தீ எரிக்க முடியாது, நீர் கரைக்க முடியாது, காற்று உலர்த்த முடியாது. அது

ஆதி அந்தம் இல்லாதது, அசைக்க முடியாதது, தொடுதற்கரியது, எல்லாம் அறிந்தது, எல்லாம் வல்லது. அது உடலும் அல்ல, மனமும் அல்ல, இவை அனைத்திற்கும் அப்பால் உள்ளது. இவ்வாறு அறிந்த தேவன் திருப்தி அடைந்தான். உடலை நேசித்ததால், பாவம், அந்த அசுரன் உண்மையை அறியவில்லை.

உலகில் அசுர இயல்பு உடையவர்கள் ஏராளம் உள்ளனர். ஆனால் தேவர்களும் இருக்கவே செய்கின்றனர். புலன்களின் இன்பத்தை அதிகரிப்பதற்கான எந்த முறையாவது ஒருவன் கற்பிக்க முன்வந்தால், அதைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு கணக்கற்றோர் தயாராக இருக்கிறார்கள். ஆனால் மேலான லட்சியத்தைக் காட்ட ஒருவர் முன்வந்தால், அதைக் கேட்பவர் மிகச்சிலரே. உயர் விஷயங்களைப் புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றல் மிகச்சிலருக்கே உள்ளது. அதனை அடைவதற்குரிய பொறுமையோ அதிலும் சிலரிடமே உள்ளது. ஆனால் ஓராயிரம் ஆண்டுகள் இந்த உடலை வாழச் செய்தாலும் முடிவில் விளைவு ஒன்றே என்பதை அறிந்த சிலரும் இருக்கவே செய்கிறார்கள். உடலை இணைத்து வைத்திருக்கின்ற சக்திகள் விலகினால் உடல் அழிந்தே தீரும். உடலின் மாற்றத்தை ஒரு கணமேனும் நிறுத்தக் கூடியவர் இது வரை பிறக்கவே இல்லை. மாற்றங்களின் ஒரு தொடரே உடம்பு எனப்படுகிறது, 'ஆற்றில் ஒவ்வொரு கணமும் கண்முன்னால் பழைய நீர் மாறி, புதியது வந்து சேர்ந்து, அதே வடிவில் பாய்ந்து கொண்டிருக்கிறது. உடலின் விஷயத்திலும் அவ்வாறே.'[1] ஆனாலும் உடலை வலிமையாக ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வேண்டும். நமக்குள்ள மிகச் சிறந்த கருவி அதுவே.

மனித உடம்புதான் இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் மிகச் சிறந்த உடம்பு. மனிதனே மிகச் சிறந்த உயிர். எல்லா விலங்குகளையும்விட, எல்லா தேவர்களையும்விட மனிதன் உயர்ந்தவன். மனிதனைவிட உயர்ந்தோர் யாருமில்லை. தேவர்கள்கூட பூமியில் மனிதராகப் பிறந்துதான் முக்தி அடைய முடியும். மனிதன்

---

1. ஒப்பிடுக:
ஸோSயம் தீபோSர்ச்சிஷாம் யத்வத் ஸ்ரோதஸாம் ததிதம் ஜலம் |
ஸோSயம் புமானிதி ந்ருணாம் ம்ருஷா கீர்தீர்ம்ருஷாயுஷாம் ||
— தொடர்ந்து எரிகின்ற தீபத்தை ஒரே தீபம் எனவும், தொடர்ந்து மாறிய படியே ஓடிக்கொண்டிருக்கின்ற ஆற்றை ஒரே ஆறு எனவும் குறிப்பிடுகிறான் மனிதன். தொடர்ச்சிகள் ஒரே போலிருப்பதால் அவை ஒன்றே என்று தவறாகக் கருத நேர்கிறது. அதுபோலவே, நேற்றைய மனிதனும் இன்றைய மனிதனும் ஒருவன் அல்ல. ஆனால் அறிவிலி அவன் ஒரே மனிதன் என்று நினைக்கிறான்.

—பாகவதம், 11. 22. 44.

மட்டுமே நிறைநிலையை அடைய முடியும். தேவர்களாலும் முடியாது.

தேவர்களையும் மற்ற அனைத்து உயிரினங்களையும் படைத்தபின் கடவுள் மனிதர்களைப் படைத்து, அவர்களை வணங்கும்படி தேவதூதர்களைப் பணித்ததாக யூத மற்றும் முகமதிய நூல்கள் கூறுகின்றன. எல்லோரும் அவ்வாறே பணிந்தனர். ஆனால் இப்லிஸ் (Iblis) மட்டும் வணங்கவில்லை. எனவே அவனைச் சாத்தான் ஆகும்படிக் கடவுள் சபித்தாராம். இந்த உருவகத்தின் பின்னால் மனிதப் பிறவியே அனைத்திலும் உயர்ந்த பிறவி என்ற பேருண்மையைக் காணலாம். தாழ்ந்த பிறவியான விலங்குகள், மந்த சுபாவமுள்ளவை, பேரளவிற்குத் தமோ குணத்திலிருந்து படைக்கப்பட்டவை. அவைகளிடம் உயர்ந்த எண்ணங்கள் இருக்க முடியாது; தேவர்களும் தேவதூதர்களும் கூட மனிதப் பிறவியின்றி நேரடியாக முக்தி பெற முடியாது. அதுபோலவே மனித சமூகத்திலும் மிதமிஞ்சிய செல்வம், கொடிய வறுமை இரண்டுமே ஆன்ம முன்னேற்றப் பாதையில் பெருந் தடைகளாகும். உலகின் பெரியோர்கள் நடுத்தரமான வகுப்பிலிருந்தே தோன்றியுள்ளனர். இங்கே ஆற்றல்கள் சம நிலையில் சமச்சீராக உள்ளன.

நாம் விஷயத்திற்குத் திரும்புவோம். அடுத்தது பிராணாயாமம், மூச்சை ஒழுங்குபடுத்துவது. மனத்தின் ஆற்றல்களை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கும் இதற்கும் என்ன சம்பந்தம்? உடலாகிய எந்திரத்தின் மூலச்சக்கரமாக (Fly-wheel) மூச்சு உள்ளது. பெரிய எந்திரத்தில் மூலச்சக்கரம் முதலில் இயங்கும். பின்னர் அந்த இயக்கத்தின் காரணமாக நுட்பமான, மிக நுட்பமான பகுதிகள் எல்லாம் இயங்க ஆரம்பிக்கின்றன. உடலிலுள்ள அனைத்து பாகங்களுக்கும் இயங்குசக்தியை அளித்து ஒழுங்குபடுத்துகின்ற அந்த மூலச்சக்கரமே மூச்சு.

முன்னொரு காலத்தில் ஓர் அரசனிடம் மந்திரி ஒருவன் இருந்தான். அவன் ஏதோ குற்றம் செய்துவிட்டான். அதற்குத் தண்டனையாக அவனை உயரமான ஒரு கோபுரத்தின் உச்சி அறையில் சிறை வைக்கக் கட்டளையிட்டான் மன்னன். அவன் அங்கேயே கிடந்து சாகுமாறு விடப்பட்டான். மந்திரிக்குப் பத்தினிப் பெண்ணொருத்தி மனைவியாக இருந்தாள். ஒரு நாள் இரவில் அவள் கோபுரத்தின் அடியில் வந்து அவனைக் கூவியழைத்து, தான் எந்த விதத்திலாவது உதவ முடியுமா என்று கேட்டாள். அதற்கு மந்திரி, அடுத்த நாள் இரவில் வரும்போது

தடித்த நீண்ட கயிறு ஒன்று, மெல்லிய கயிறு ஒன்று, சரட்டு ஒன்று, பட்டுநூல் கண்டு ஒன்று, வண்டு ஒன்று, சிறிது தேன் இவற்றைக் கொண்டு வரும்படிக் கூறினான். கணவன் கூறியதைக் கேட்டு வியப்புற்றாலும், அவள் அடுத்த நாள் அந்தப் பொருட்களைக் கொண்டு வந்தாள். வண்டின் தலையில் சிறிது தேனைப் பூசி, அதன் உடலில் பட்டுநூலை இறுகக் கட்டி, கோபுரத்தின் உச்சி நோக்கி வண்டின் தலை இருக்கும்படிச் சுவரில் வண்டை வைக்கும்படி மந்திரி சொன்னான். மனைவியும் அவ்வாறே செய்தாள். வண்டு தன் நெடும் பயணத்தைத் தொடங்கியது. தேனின் மணம் வண்டை மேல்நோக்கித் தூண்ட வண்டு மேல் நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருந்தது. கோபுர உச்சியை அடைந்த போது மந்திரி வண்டைப் பிடித்து, பட்டுநூலைப் பற்றிக்கொண்டான். பின்னர் சரட்டு நூலின் நுனியைப் பட்டுநூலில் கட்டும்படி மனைவியிடம் கூறினான். பட்டுநூலை மேலே இழுத்து சரட்டைப் பிடித்துக் கொண்டான். பிறகு சரட்டு நூலில் மெல்லிய கயிற்றைக்கட்டச் சொன்னான். மெல்லிய கயிறு கைக்கு எட்டிய பின்பு, தடித்த கயிற்றை அதன் மறு நுனியில் கட்டும்படிக் கூறினான். தடித்த கயிற்றின் ஒரு நுனி மேலே வந்தபின் எல்லாம் எளிதாயிற்று. கயிற்றின் வழியாகக் கீழே இறங்கித் தப்பிவிட்டான். இந்த நமது உடலில் சுவாச இயக்கம் தான் 'பட்டுநூல்'. அதைக்கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் சரட்டு நூலாகிய நாடி இயக்கங்களையும், அதன்மூலம் மெல்லிய கயிறாகிய எண்ணங்களையும், இறுதியாக, தடித்த கயிறாகிய பிராணனையும் கட்டுப்படுத்தி நாம் முக்தி பெறுகிறோம்.

நமது உடலைப்பற்றி நமக்கு ஒன்றுமே தெரியாது, தெரிந்து கொள்ளவும் முடியாது. மிஞ்சிப்போனால் உயிரற்ற உடலை வெட்டி ஆராயலாம், ஒருவேளை உயிருள்ள பிராணிகளை வெட்டி ஆராய்ந்துவிடலாம். அதனால் என்ன! அவற்றிற்கும் உயிருள்ள உடலுக்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. நம் உடலைப்பற்றி நாம் அறிந்தது மிகவும் குறைவு. ஏன் நம்மால் அறிய முடியவில்லை? ஏனெனில் உள்ளே நடக்கும் மிக நுண்ணிய இயக்கங்களை உணர்கின்ற அளவிற்கு நம்மிடம் ஆற்றல் இல்லை. மனம் மேலும்மேலும் நுட்பமாகி, உடலின் ஆழங்களில் செல்லும்போது மட்டுமே நாம் அவற்றை அறிய முடியும். சூட்சும விஷயங்களை உணர வேண்டுமானால் தூல விஷயங்களை உணர்வதிலிருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும். முழு எந்திரத்தையும் இயக்குவதான ஒன்றைப் பற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அந்த

ஒன்று பிராணன். அதன் மிகவும் தூலமான வெளிப்பாடு மூச்சு. எனவே மூச்சின் கூடவே நாம் மெள்ளமெள்ள உடலினுள் நுழைவோம். அதன்மூலம் உடலெங்கும் வியாபித்திருக்கின்ற நாடி இயக்கங்களான நுண்சக்திகளை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

இந்த நுண்சக்திகளை உணரத் தொடங்கிவிட்டால் அவை யும் உடலும் நமது கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வரும். இந்தப் பல்வேறு நாடி இயக்கங்களே மனத்தையும் இயக்குகின்றன. எனவே இறுதியில் உடலையும் மனத்தையும் நாம் முழுமையாகக் கட்டுப் படுத்தலாம்; இரண்டையும் நமது ஏவலர்களாகச் செயல்பட வைக்கலாம். அறிவே வலிமை. இந்த வலிமையை நாம் பெற வேண்டும். அதற்கு நாம் ஆரம்பத்திலிருந்தே, பிராணாயாமத் திலிருந்தே, பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துவதிலிருந்தே தொடங்க வேண்டும். பிராணாயாமம் என்பது பெரிய தலைப்பு. அதை முழுவதுமாக விவரிக்கப் பல வகுப்புகள் தேவைப்படும். பகுதி பகுதியாக நாம் அதை எடுத்துக் கொள்வோம்.

ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கான காரணங்களையும், பயிற்சி யினால் உடலில் இயங்கத் தொடங்குகின்ற ஆற்றல்களையும் படிப்படியாக நாம் உணரத் தொடங்குவோம். இவையெல்லாம் நமக்கு வரும். ஆனால் தொடர்ந்த பயிற்சி வேண்டும். பயிற்சி மூலம் மட்டுமே நிரூபணம் கிடைக்க முடியும். நான் எவ்வளவு தான் காரணம் காட்டி விளக்கினாலும், நீங்களாக அனுபவத் தில் உணரும்வரை உங்களுக்கு அது உண்மையாகாது. இந்த நுண்சக்திகளின் இயக்கங்களை உடல் முழுவதும் உணரும் போது உங்கள் சந்தேகம் அனைத்தும் விலகிவிடும். ஆனால் அதற்குத் தினமும் இடைவிடாத பயிற்சி வேண்டும். தினமும் இருமுறையாவது பயிற்சி செய்ய வேண்டும். காலையும் மாலை யும் உகந்த நேரங்களாகும். இரவும் பகலும் சந்திக்கின்ற வேளை யிலும், பகலும் இரவும் சந்திக்கின்ற வேளையிலும் ஒருவித அமைதி நிலவுகிறது. அதிகாலையும் முன்மாலை நேரமுமே அந்த வேளைகளாகும். அந்த வேளைகளில் உடலும் உள்ளமும் அமைதி பெறுகிறது. இந்த இயற்கைச் சூழ்நிலையைப் பயன் படுத்தி, பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும். பயிற்சி முடியாமல் உணவு கொள்வதில்லை என்பதை ஒரு நியதியாக ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு செய்தால் பசியின் வேகமே உங்கள் சோம்பலைத் துரத்திவிடும். பயிற்சி அல்லது வழிபாட்டிற்கு முன்பு உண்ணக் கூடாது என்று இந்தியாவில் சிறுவர்களுக்குக்

கற்பிப்பது வழக்கம். சிறிதுகாலத்திற்குப் பிறகு இந்தப் பழக்கம் அவர்களுக்கு இயல்பாகிவிடுகிறது; குளித்து வழிபாடு செய்வதற்கு முன் அவர்களுக்குப் பசியே எடுக்காது.

உங்களுள் யார்யாருக்கு முடியுமோ, அவர்கள் ஒரு தனியறையை இந்தப் பயிற்சிக்கென்றே வைத்துக் கொள்வது நல்லது. அந்த அறையில் தூங்கக் கூடாது, அதைப் புனிதமானதாக வைக்க வேண்டும். குளித்து, உடலாலும் மனத்தாலும் தூய்மையுற்ற பின்னரே அந்த அறைக்குள் போக வேண்டும். அந்த அறையில் மலர்களை வைத்து அலங்கரியுங்கள். அது யோகிக்கு மிகவும் உகந்த சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும். மனத்திற்கு இனிய படங்களை அந்த அறையில் வையுங்கள். காலையிலும் மாலையிலும் சாம்பிராணிப் புகை இடுங்கள். சண்டையோ, கோபமோ, தூய்மையற்ற எண்ணமோ அந்த அறையில் நிகழக் கூடாது. உங்களுடன் ஒத்த எண்ணம் உடையவர்களை மட்டுமே அந்த அறைக்குள் அனுமதியுங்கள். அப்போது படிப்படியாக அந்த அறையில் புனிதச் சூழ்நிலை நிலவத் தொடங்கும். துன்பத்தாலோ துயரத்தாலோ சந்தேகத்தாலோ மனம் கலங்கும்போது நீங்கள் அந்த அறைக்குள் சென்றால் போதும், மன அமைதியை உணர்வீர்கள். இத்தகைய புனிதமான சூழ்நிலையை உருவாக்கவே கோயில்களும் சர்ச்சுகளும் உள்ளன. அவற்றுள் சில இடங்களில் இன்றும் புனிதம் நிறைந்திருக்கக் காண்கிறோம். ஆனால் பெரும்பாலான இடங்களில் இந்தக் கருத்தே மறைந்து விட்டது. புனிதமான உணர்வலைகளை நிலவச் செய்வதன் மூலம் ஓர் இடம் புனிதம் பெறுகிறது, புனிதமானதாகவே இருக்கிறது என்பதுதான் கருத்து. ஒரு தனியறையை ஒதுக்கி வைக்க இயலாதவர்கள் விரும்பிய இடத்தில் பயிற்சி செய்யலாம்.

நிமிர்ந்து அமருங்கள். அதன்பின்னர் முதலில் ஒரு புனித எண்ணத்தை எல்லா உயிரினங்களின்மீதும் செலுத்துங்கள். 'எல்லோரும் இன்பம் பெறுக, எல்லோரும் அமைதி பெறுக, எல்லோரும் ஆனந்தம் பெறுக' என்று மனத்தில் திரும்பத் திரும்பக் கூறுங்கள். கிழக்கு, தெற்கு, வடக்கு, மேற்கு என்று எல்லா திசைகளுக்கும் அவ்வாறு செய்யுங்கள். இவ்வாறு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகம் செய்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நீங்களும் நன்மையை உணர்வீர்கள். நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க மிகவும் எளிய வழி பிறரது ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்துக் கொள்வதே, நாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு மிக எளிய வழி பிறரை மகிழ்ச்சியுறச் செய்வதே என்பதை

நாளடைவில் அறிந்துகொள்வீர்கள். இதன்பிறகு, கடவுளிடம் நம்பிக்கை உடையவர்கள் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்—பணத்திற்காக அல்ல, உடல்நலத்திற்காக அல்ல. சொர்க்கத்திற்காக அல்ல; ஞானத்திற்காக, ஒளிக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்! பிற பிரார்த்தனைகள் எல்லாமே சுயநலம்தான். பின்பு உங்கள் உடம்பை நினைத்து அது நலமாக, உறுதியாக இருப்பதாக எண்ணுங்கள். உடல்தான் நம்மிடம் உள்ள சிறந்த கருவி. அது வஜ்ரம்போல் உறுதியாக இருப்பதாகவும், அதன் துணையுடன் நீங்கள் வாழ்க்கைக் கடலையே தாண்டிவிடலாம் என்றும் எண்ணுங்கள். முக்தி என்பது பலவீனர்களுக்குக் கிடையாது. எல்லா பலவீனத்தையும் தூக்கி எறியுங்கள். உங்கள் உடம்பு உறுதியாக இருப்பதாக அதனிடம் சொல்லுங்கள். உங்கள் மனம் உறுதியாக இருப்பதாக அதனிடம் சொல்லுங்கள். உங்களிடமே எல்லையில்லா நம்பிக்கை, முழு நம்பிக்கை வையுங்கள்! ❀

3. பிராணன்

பலர் எண்ணுவதுபோல், பிராணாயாமம் என்பது சுவாசத்தைப் பற்றியது அல்ல. சுவாசத்திற்கும் பிராணாயாமத்திற்கும் தொடர்பு இருந்தாலும் அது மிகக் குறைவே. உண்மையான பிராணாயாமத்தை நாம் சென்றடைவதற்கான பல பயிற்சிகளுள் சுவாசமும் ஒன்று, அவ்வளவுதான். பிராணாயாமம் என்றால் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துதல். இந்தியத் தத்துவ ஞானிகளின் கொள்கைப்படி, பிரபஞ்சம் இரண்டு பொருட்களால் ஆக்கப் பட்டுள்ளது. அவற்றுள் ஒன்று ஆகாசம். இது எங்கும் வியாபித்து அனைத்தையும் ஊடுருவியுள்ளது. உருவம் உள்ள அனைத்தும், சேர்க்கையால் விளைந்த அனைத்தும் ஆகாசத்திலிருந்தே வெளிப்பட்டுள்ளன. ஆகாசமே காற்றாகவும், திரவப் பொருட்களாகவும், திடப் பொருட்களாகவும் ஆகியுள்ளது. சூரியனாக, சந்திரனாக, பூமியாக, நட்சத்திரங்களாக, வால் நட்சத்திரங்களாக ஆகியுள்ளதும் ஆகாசமே. மனித உடல், பிராணி உடல், தாவரங்கள் அனைத்தும், நாம் காண்கின்ற, நாம் உணர்கின்ற அனைத்தும், இருப்பவை அனைத்துமாக இருப்பதும் ஆகாசமே. அதை உணர முடியாது. சாதாரணமாக எந்தவிதத்திலும் நாம் உணர முடியாத அளவிற்கு அது நுண்ணியதாக உள்ளது. அது தூலமாகி உருவம் பெறும்போதுதான் அதை நாம் காண முடியும். படைப்பின் துவக்கத்தில் இந்த ஆகாசம் மட்டுமே இருந்தது. ஒரு கல்பம் முடியும்போது திடப்பொருட்கள், திரவங்கள், வாயுக்கள் எல்லாமே கரைந்து மீண்டும் ஆகாசமாகிவிடுகின்றன. மறுபடியும் ஆகாசத்திலிருந்து அடுத்த படைப்பு தோன்றுகிறது.

எந்தச் சக்தியால் இந்த ஆகாசம் பிரபஞ்சமாகிறது? பிராண சக்தியினால்தான். பிரபஞ்சத்திற்கு எல்லையற்ற எங்கும் நிறைந்த மூலப்பொருளாக ஆகாசம் இருப்பதுபோல், பிராண சக்தி, எல்லையற்ற எங்கும் நிறைந்த வெளிப்படுசக்தியாக உள்ளது. கல்பத்தின் ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் எல்லா பொருட்களும் ஆகாசமாகின்றன; பிரபஞ்சத்திலுள்ள எல்லா சக்திகளும்

பிராணனில் மீண்டும் ஒடுங்குகின்றன. அடுத்த கல்பத்தில் இந்தப் பிராணனிலிருந்தே நாம் ஆற்றல் என்று அழைக்கின்ற, நாம் சக்தி என்று அழைக்கின்ற அனைத்தும் வெளிப்படுகின்றன. புவியீர்ப்பாக, காந்த சக்தியாக வெளிப்படுவதும் பிராணனே. உடல் இயக்கங்களாக, நாடி ஓட்டங்களாக, எண்ணச் சக்தியாக வெளிப்படுவதும் பிராணனே. எண்ணம் முதல் மிகச் சாதாரண சக்திவரை எல்லாம் பிராணனின் வெளிப்பாடுகளே. பிரபஞ்சத்திலுள்ள மன சக்திகள், பௌதிக சக்திகள் அனைத்தின் ஒட்டுமொத்தமும் அதன் மூலநிலைக்கு மீண்டும் செல்லும் போது பிராணன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. 'இருப்பு, இல்லாமை, இரண்டுமற்று இருளை இருள் மூடியிருந்தபோது என்ன இருந்தது? அந்த ஆகாசம் அசைவின்றி இருந்தது.'[1] அப்பொழுது பிராணனின் பௌதீக இயக்கம் நின்றிருந்தது; ஆனால் பிராணன் இருக்கவே செய்தது. பிரபஞ்சத்தில் செயல்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் சக்திகள் எல்லாம் கல்பத்தின் இறுதியில் அமைதியடைந்து ஒடுங்கிவிடும். அடுத்த கல்பம் தொடங்கும்போது அவை எழுந்து ஆகாசத்தில் மோதுகின்றன; ஆகாசம் இந்தப் பல்வேறு வடிவங்களாகப் பரிணமிக்கிறது. ஆகாசம் மாறும்போது பிராணனும் பல்வேறு சக்திகளாக வெளிப்படுகிறது. இந்தப் பிராணனை அறிவதும் அதைக் கட்டுப்படுத்துவதும்தான் பிராணாயாமம் என்பதன் உண்மையான பொருளாகும்.

எல்லையற்ற ஆற்றலின் கதவை இது நமக்குத் திறந்துவிடுகிறது. உதாரணமாக ஒருவன் ஒருவேளை பிராணனை முற்றிலுமாக அறிந்து அதைக் கட்டுப்படுத்திவிட்டால் உலகில் எந்தச் சக்திதான் அவனுடையது ஆகாது? அவன் சூரியனையும் நட்சத்திரக் கூட்டங்களையும் அவற்றின் இடத்திலிருந்து பெயர்த்துவிட முடியும். அணுவிலிருந்து மிகப் பெரிய சூரியர்கள்வரை இந்தப் பிரபஞ்சத்திலுள்ள அனைத்தையும் அவனால் அடக்கியாள முடியும். ஏனெனில் அவன் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துகிறான். இதுவே பிராணாயாமத்தின் முடிவும் குறிக்கோளும் ஆகும். யோகி நிறைநிலை எய்தும்போது அவனது ஆணைக்கு உட்படாத எதுவும் இயற்கையில் இருக்காது. தேவர்களாகட்டும், ஆவிகள் ஆகட்டும் அவன் அழைத்தால் வந்துவிடுவர்.

---

1. நாஸதாஸீன்னோ ஸதாஸீத்ததானீம்.... |
தம ஆஸீத் தமஸா கூடமக்ரே ப்ரகேத... | —ரிக்வேதம், 10. 129.

இயற்கையின் சக்திகள் அனைத்தும் அடிமைகள்போல் அவன் ஆணைக்குக் கீழ்ப்படியும். இத்தகைய ஆற்றல்களை யோகியிடம் காண்கின்ற சாதாரண மனிதன் அவற்றை அற்புதங்கள் என்பான்.

இந்து மனத்திற்கு விசேஷப் பண்பு ஒன்று உள்ளது—முடிந்தஅளவு கடைசிப் பொதுமையை (Last generalization) முதலில் காண்பது, விளக்கங்களைப் பின்னால் விவரிப்பது. ‘எதை அறிந்தால் எல்லாவற்றையும் அறியலாமோ, அது என்ன?’[1] என்ற கேள்வி வேதங்களில் எழுப்பப்படுகிறது. எதை அறிந்தால் எல்லாவற்றையும் அறியலாமோ அதை நிர்ண யிப்பதற்காக மட்டுமே எல்லா நூல்களும் எல்லா தத்துவங்களும் ஏற்பட்டன. இந்தப் பிரபஞ்சத்தைச் சிறிதுசிறிதாக ஒருவன் அறிய விரும்பினால், அவன் ஒவ்வொரு மணல் துகள்களையும் அறிய வேண்டும். எல்லையற்ற காலம் கிடைத்தாலும் அவனால் எல்லாவற்றையும் அறிய இயலாது. அப்படியானால் அறிவு எவ்வாறு உண்டாகும்? விசேஷ அறிவின்மூலம் எப்படி எல்லா அறிவையும் பெற முடியும்? இதற்கு யோகி, ஒவ்வொரு விசேஷப் பண்பின் பின்னாலும் ஒரு பொதுமை உள்ளது என்கிறான். எல்லா விசேஷக் கருத்துக்களின் பின்னாலும் ஒரு பொதுவான கருத்து உள்ளது. அதைப் பற்றிக்கொள்ளுங்கள், அனைத்தையும் கிரகித்தவர் ஆவீர்கள். வேதங்களில் பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஒன்றேயான, தனியான இருப்பு (Existence) என்று பொதுமைப் பட்டுள்ளது. அந்த இருப்பை அறிந்தவன் பிரபஞ்சம் முழு வதையும் அறிந்தவன் ஆவான். அதுபோல் பிரபஞ்சத்திலுள்ள ஆற்றல்கள் யாவும் பிராணன் என்று பொதுமைப்படுத்தப்பட் டுள்ளது. பிராணனை அறிந்தவன், பிரபஞ்சத்திலுள்ள மனம் மற்றும் பௌதிக சக்திகள் அனைத்தையும் அறிந்தவன் ஆகிறான். பிராணனை வசப்படுத்துபவன் தனது மனத்தையும் மற்ற மனங் களையும் அடக்கி ஆளும் திறமை பெறுகிறான். அதேபோன்று பிராணனை வசப்படுத்துபவன் தனது உடலையும் வேறு எல்லா உடல்களையும் அடக்கி ஆள்கிறான். ஏனெனில் பிராணன் என்பது சக்திகள் அனைத்தின் பொது வெளிப்பாடாகும்.

பிராணனை எப்படி வசப்படுத்துவது என்பதே பிராணா யாமத்தின் ஒரே நோக்கம். எல்லா பயிற்சிகளும் சாதனைகளும் அதற்காகவே. ஒவ்வொருவனும் தான் இருக்கும் இடத்திலிருந்தே தொடங்க வேண்டும்; தனக்கு மிக அருகில் உள்ளவற்றை

1. கஸ்மின்னு பகவோ விஜ்ஞாதே ஸர்வமிதம் விஜ்ஞாதம் பவதி?
—முண்டக உபநிடதம், 1. 1. 3.

வசப்படுத்துவது எப்படி என்பதை அறிய வேண்டும். புறவுலகில் உள்ளவற்றுள் எதைவிடவும் நமக்கு மிக அருகில் உள்ளது நமது உடல். மனமும் பிற அனைத்தையும்விட வெகு அருகில் உள்ளது; இந்த மனத்தையும் உடலையும் செயல்படுத்தும் பிராணன், உலகில் உள்ள எல்லா பிராணன்களையும்விட நமக்கு மிக அருகில் உள்ளது. நமது மன ஆற்றல்கள் மற்றும் பௌதீக சக்திகளாகிய சிறு அலையே பிராணனாகிய எல்லையற்ற கடலின் அலைகளில் மிக அருகில் இருப்பது. இந்தச் சிறிய அலையை அடக்கி ஆள்வதில் வெற்றி பெற்றால்தான், பிராணன் முழுவதையும் அடக்கி ஆள முயலலாம். இதனைச் செய்து முடித்த யோகி நிறைநிலையை அடைகிறான்; இதன்பின் அவன் வேறு எந்தச் சக்தியின் கட்டுப்பாட்டிலும் இல்லை. அவன் ஏறக்குறைய எல்லாம் வல்லவனாகவும், ஏறக்குறைய எல்லாம் அறிந்தவனாகவும் ஆகிறான்.

பிராணனை வசப்படுத்த முயன்ற மதப் பிரிவினரை நாம் எல்லா நாடுகளிலும் காணலாம். இந்த நாட்டிலும்கூட மன வைத்தியர்கள் (Mind healers), நம்பிக்கை வைத்தியர்கள் (Faith healers), ஆவிகளுடன் தொடர்பு கொள்பவர்கள் (Spiritualists), கிறிஸ்தவ விஞ்ஞானிகள் (Christian Scientists), மன வசியக்காரர்கள் (Hypnotists) முதலியவர்கள் உள்ளனர். இந்தப் பிரிவுகளை ஆராய்ந்து பார்த்தால், தெரிந்தோ தெரியாமலோ இந்தப் பிராணனை வசப்படுத்துவதுதான் அவர்களுக்கெல்லாம் அடிப்படையாக இருப்பதைக் காணலாம். அவர்களுடைய கொள்கைகளின் சாரம் அதுவே. அந்த ஒரே சக்தியையே அவர்களும் கையாள்கின்றனர். அதை அறியாமல் அவர்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள், அவ்வளவுதான். எதேச்சையாக அவர்களிடம் ஒரு சக்தி கிடைத்தது, அதன் இயல்பை அறியாமலே, அது என்னவென்று தெரியாமலே பயன்படுத்துகிறார்கள். பிராணனிலிருந்து இதே சக்தியைத்தான் யோகியும் பயன்படுத்துகிறான். பிராணனின் மிக நுண்ணிய, மிகவுயர்ந்த செயல்பாடு எண்ணம். ஆனால் எண்ணமே எல்லாம் ஆகிவிடாது. செயல்பாடுகளில் மிகவும் கீழ்த் தளத்தில் உள்ளதும், உணர்வுமனத்தை எட்டாதது மான எண்ணம் உள்ளது. இது இயல்புணர்ச்சி (Instinct) என்று அழைக்கப்படுகிறது. கொசு கடித்தால் நம்மை அறியாமல் கை தானாகவே சென்று அதை அடிக்கிறது. இது எண்ணத்தின் ஒருவகையான வெளிப்பாடு. எதிர்ச் செயல்களாக (Reflex actions) உடலில் நிகழ்பவை எல்லாமே எண்ணத்தின் இந்தத்

தளத்தைச் சேர்ந்தவைதாம். இனி, உணர்வுத் தளத்தைச் (Conscious) சேர்ந்த எண்ணங்கள் உண்டு. நான் ஆராய்கிறேன், நான் தீர்மானிக்கிறேன், நான் நினைக்கிறேன், சில விஷயங்களில் பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்துகிறேன்; ஆனால் அதுவே எல்லாம் அல்ல. சிந்தனை சக்தி எல்லைக்கு உட்பட்டது. ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம்வரை மட்டுமே அது செல்ல முடியும். அதற்குமேல் போக முடிவதில்லை. அது இயங்க முடிந்த வட்டம் மிகமிகச் சிறியதுதான். இருந்தாலும் அதனுள் எத்தனையோ எண் ணங்கள் முட்டிமோதுகின்றன. ஆனால் சிலவேளைகளில் வால் நட்சத்திரங்கள் வருவது போன்று சில விஷயங்கள் இந்த வட்டத்திற்குள் வருகின்றன. அவை அந்த வட்டத்தின் எல் லைக்கு வெளியிலிருந்தே வருகின்றன என்பது நிச்சயம். நமது பகுத்தறிவுக்கோ அந்த எல்லையைக் கடந்து அப்பால் போகவும் முடியாது. இவ்வாறு வந்து நுழைகின்ற விஷயங்களுக்கான காரணங்கள் அந்த எல்லைக்கு வெளியிலேயே உள்ளன.

உணர்வு நிலைக்கு மேலான நிலைக்குச் செல்லவும் மனத் தால் முடியும், அது சமாதி நிலை (Superconscious state). முழு ஒருமைப்பாடாகிய, உணர்வுகடந்த இந்தச் சமாதி நிலையை மனம் அடையும்போது, அது பகுத்தறிவு எல்லையைத் தாண்டிச் செல்கிறது; இயல்புணர்ச்சியாலோ பகுத்தறிவாலோ அறிய முடியாத பல விஷயங்களை அது நேருக்கு நேராக அறிகிறது. உடலிலுள்ள பல நுண்ணிய சக்திகளின் செயல்பாடுகளையும் அதாவது பிராணனின் பல்வேறு வெளிப்பாடுகளையும் பயிற்சி யின் மூலம் பண்படுத்தினால், அது மனத்தை உந்தி, மனம் உயர் நிலைகளுக்குச் செல்லவும், உணர்வுகடந்த நிலையை அடைய வும் உதவி செய்யும். அங்கிருந்துகொண்டு மனம் செயல்படும்.

இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் ஸத் அல்லது இருப்பின் (Existence) ஒவ்வொரு தளத்திலும் இடையீடின்றித் தொடர்ச்சியான ஒரு பொருள் இருக்கிறது. பௌதீக நிலையில் இந்தப் பிரபஞ்சம் ஒன்றுதான்; உங்களுக்கும் சூரியனுக்கும் எந்த வேறுபாடும் இல்லை. வேறுபாடு காண்பது வெறும் பிரமை, மயக்கம் என் பான் விஞ்ஞானி. இந்த மேஜைக்கும் எனக்கும் உண்மையில் எந்த வேறுபாடும் இல்லை. ஜடப் பொருள் தொகுதியில் ஒரு புள்ளி மேஜை, மற்றொரு புள்ளி நான். எல்லையற்ற ஜடப் பொருள் கடலில் ஒவ்வோர் உருவமும் ஒவ்வொரு சுழிபோல் உள்ளன. இனி, இவற்றில் எந்தச் சுழியும் நிலையானது இல்லை. ஓடி வருகின்ற ஆற்றில் பல்லாயிரக்கணக்கான சுழிகள் உள்ளன.

அவை ஒவ்வொன்றிலும் உள்ள நீர் ஒவ்வொரு கணமும் வேறாக உள்ளது. சுழியில் கணநேரம் நீர் சுழன்றுவிட்டு வெளியே செல்கிறது. உடனே புதிய நீர் அங்கு வருகிறது. அதுபோல் பிரபஞ்சம் முழுவதுமே இடையீடின்றி மாறிக் கொண்டிருக்கும் ஒரே ஜடப்பொருள்தொகுதிதான்; இருக்கின்ற எல்லா உருவங்களும் அதில் நீர்ச்சுழிகள் போன்றவை. மனித உடம்பு என்ற ஒரு சுழியை எடுத்துக்கொள்வோம். ஒரு ஜடப்பொருள் தொகுதி இதில் சிறிதுகாலம் இருக்கிறது. பின்னர் மாறுதல் அடைந்து வெளியே சென்று, மற்றொரு சுழியில் புகுகிறது; அது பிராணி உடலாக இருக்கலாம். சில வருடங்களுக்குப் பின் அது உலோகக் கட்டியான சுழிக்குள் புகக்கூடும். மாறுதல் தொடர்ந்து நடக்கிறது. ஓர் உடல்கூட மாறுதலற்று அப்படியே இருப்பதில்லை. எனது உடல், உனது உடல் என்ற வேறுபாடெல்லாம் பேச்சளவில்தானே தவிர உண்மையில் இல்லை. ஒரு பெரிய ஜடப்பொருள் தொகுதியில் ஒரு புள்ளி சூரியன், மற்றொன்று சந்திரன், ஒரு புள்ளி பூமி, மற்றொன்று மனிதன், ஒன்று தாவரம், மற்றொன்று உலோகம். ஒன்றுகூட அப்படியே இருப்பதில்லை. எல்லாமே மாறிக்கொண்டிருக்கின்றன. ஜடப் பொருள் சேர்வதும் பிரிவதும் இடையீடின்றி நடந்துகொண் டிருக்கிறது.

மனமும் அப்படித்தான். ஜடப்பொருட்களாக வெளிப் பட்டிருப்பது ஆகாசமே. பிராணனின் செயல்பாடு மிகமிக நுண்ணியதாக நுண் அதிர்வு நிலையில் இருக்கும்போது, இந்த ஆகாசமே மனமாகிறது. அங்கேயும் அது, பிரிக்க முடியாத ஒரு தொகுதியாகவே இருக்கும். அந்த நுண் அதிர்வு நிலையை நீங்கள் அடைந்தால் போதும், பிரபஞ்சமே நுண் அதிர்வுகளி னால் ஆக்கப்பட்டிருப்பதைக் கண்டு உணர முடியும். நாம் புலனுலக நிலையில் இருக்கும்போதே சிலவேளைகளில் சில மருந்துகள் நம்மை அந்த நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும் சக்தி யுடையவை. ஸர் ஹம்ப்ரி டேவியின் பரிசோதனை உங்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். சொற்பொழிவின்போது அவர் சிரிப்பு வாயு வினால் (Nitrous oxide) தாக்குண்டு அசைவற்று உறைந்தவர் போலாகிவிட்டார். அதிலிருந்து விழித்தபோது, 'பிரபஞ்சம் முழுவதும் எண்ணங்களால் ஆனவை' என்றார். குறிப்பிட்ட அந்த நேரத்தில் தூல அதிர்வுகள் அடங்கி, அவர் எண்ணங்கள் என்று குறிப்பிட்ட நுண் அதிர்வுகள் மட்டுமே அவரது அனுபவத்திற்கு எட்டியதுபோல் ஆகிவிட்டது. அவர் தம்மைச்

சுற்றி நுண் அதிர்வுகளை மட்டுமே கண்டார். எல்லாமே எண்ணங்களாகிவிட்டன. பிரபஞ்சமே எண்ணக் கடலாகக் காட்சி தந்தது. அவரும் மற்றவர்களும் எல்லாருமே சிறுசிறு எண்ணச் சுழிகளாக அவருக்குத் தெரிந்தன.

இவ்வாறு எண்ணப் பிரபஞ்சத்தில்கூட நாம் ஒருமையைக் காண்கிறோம். இதையும் கடந்தால் ஆன்மாவை அடைகிறோம். அந்த ஆன்மா ஒன்றே ஒன்றுதான் இருக்க முடியும் என்பது நமக்குத் தெரியும். தூல மற்றும் சூட்சும நிலையிலுள்ள ஜடப் பொருளின் அதிர்வுகளுக்கு அப்பால், இயக்கங்களுக்கு அப்பால் இருப்பது ஒன்றே, இயக்கத்தின் வெளிப்பட்ட நிலையிலும் ஒருமையே உள்ளது. இந்த உண்மைகளை இனிமேலும் நாம் மறுக்க முடியாது. பிரபஞ்சத்தில் உள்ள சக்திகளின் கூட்டுத் தொகை எப்போதும் ஒரே அளவில்தான் இருக்கிறதென்று தற்கால இயற்பியலும் நிரூபித்துள்ளது. இந்த மொத்த சக்தியும் இரண்டு நிலைகளில் உள்ளன என்பதும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. அது அமைதியான, செயல்படாத ஒடுக்க நிலையில் இருந்து, பின்னர், பலவித சக்திகளாக வெளிப்படுகிறது. மறுபடியும் செயலற்ற நிலைக்குச் செல்கிறது. மீண்டும் வெளிப்படுகிறது. இப்படி வெளிப்படுவதும் ஒடுங்குவதும் இடைவிடாது நடந்துகொண்டே இருக்கிறது. முன்பு கூறியதுபோல், இந்தப் பிராணனை அடக்கியாள்வதே பிராணாயாமம்.

மனித உடலில் இந்தப் பிராணனின் நன்கு புலனாகின்ற வெளிப்பாடு நுரையீரல்களின் இயக்கமாகும். அது நின்று விட்டால் உடலில் உள்ள மற்ற சக்தி வெளிப்பாடுகள் எல்லாம் உடனே நின்றுவிடுகின்றன. இந்த இயக்கம் நின்றாலும் உயிர் வாழ்வதற்கான பயிற்சி பெற்ற சிலர் இருக்கின்றனர். பூமியில் தங்களைப் புதைத்துக்கொண்டு, சுவாசிக்காமலே பல நாட்கள் வாழ்வோர் உள்ளனர். சூட்சுமத்தை அடைய தூலத்தின் உதவி வேண்டும். இவ்வாறு மெள்ளமெள்ளச் சென்று மிக நுண்ணியதை அடைய வேண்டும். உண்மையில் நுரையீரல்களின் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்துவதுதான் பிராணாயாமம். இந்த இயக்கம் சுவாசத்துடன் சம்பந்தப்பட்டது. மூச்சு, இயக்கத்தை உண்டாக்குவதில்லை; மாறாக, இயக்கமே மூச்சை உண்டாக்கு கிறது. இந்த இயக்கம் ஓர் உறிஞ்சு குழாய் (Pump) போல் செயல் பட்டு காற்றை உள்ளே இழுக்கிறது. பிராணன் நுரையீரல் களைச் செயல்படுத்துகிறது, நுரையீரல்களின் இயக்கம் காற்றை உள்ளிழுக்கிறது. எனவே பிராணாயாமம் என்பது மூச்சு

விடுவதல்ல; நுரையீரல்களை இயக்கும் தசைகளை அடக்கி ஆள்வதாகும். நரம்புகள் வழியாக தசைகளுக்கும், அங்கிருந்து நுரையீரல்களுக்கும் சென்று அவற்றை ஒரு குறிப்பிட்ட வகையில் இயங்கச் செய்கின்ற தசைசக்தி பிராணன். இந்தப் பிராணனையே நாம் பிராணாயாமப் பயிற்சியால் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். பிராணன் கட்டுப்படுத்தப் பட்டதும் உடனடி யாக உடலில் உள்ள பிராணனின் மற்ற செயல்களும் மெல்ல மெல்லக் கட்டுப்பாட்டில் வருவதைக் காணலாம். ஏறத்தாழ உடலில் உள்ள எல்லா தசைகளையும் அடக்கி ஆள்பவர்களை நானே கண்டிருக்கிறேன். அது ஏன்தான் முடியாது? சில தசை களைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமானால் மற்ற தசைகளையும் நரம்புகளையும் ஏன் கட்டுப்படுத்த முடியாது? அதில் முடியாதது என்று என்ன இருக்கிறது? இப்பொழுது அந்தக் கட்டுப் பாட்டை நாம் இழந்திருக்கிறோம், அதனால் அந்த இயக்கம் தானாக நடைபெறுகிறது. விருப்பம்போல் காதுமடலை நாம் அசைக்க முடியாது, மிருகங்களால் முடியும் என்பது நமக்குத் தெரியும். நாம் அந்த ஆற்றலைப் பயன்படுத்தவில்லை, ஆதலால் இழந்துவிட்டோம். இதுவே ‘அட்டாவிசம்’[1] எனப்படுகிறது.

ஓய்ந்திருக்கும் சில இயக்கங்களைப் புதுப்பிக்கலாம் என் பது நமக்குத் தெரியும். உடலில் முற்றிலுமாக இயங்காமல் நிற்கின்ற சில இயக்கங்களைக் கடின உழைப்பாலும் பயிற்சி யாலும் மீண்டும் இயங்கச் செய்து கட்டுப்படுத்த முடியும். இவ் வாறு நாம் ஆராய்ந்து பார்த்தால் உடலில் கட்டுப்படுத்த முடி யாத ஒரு பாகமே இருக்க முடியாது; எல்லாவற்றையும் கண்டிப் பாகக் கட்டுப்படுத்த முடியும். யோகி இதைப் பிராணாயாமத் தின்மூலம் செய்கிறான். பிராணாயாமத்தில் மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் பிராண னால் நிரப்ப வேண்டும் என்று உங்களுள் சிலர் படித்திருக்கலாம். ஆங்கில மொழிபெயர்ப்புகளில் பிராணனை மூச்சு (Breath) என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர். எனவே மூச்சுக்காற்றால் உடலை நிரப்புவது எப்படி என்ற கேள்வி எழுவது இயல்புதான். இது மொழிபெயர்ப்பாளரின் தவறு. உடல் முழுவதையும் நாம் பிராணனால், இந்த ஆதார சக்தியால் நிரப்ப முடியும். அதைச் செய்தால் உடம்பு முழுவதையுமே நாம் அடக்கியாள முடியும்.

---

1. Atavism; ஒரு பரம்பரையில் முந்தைய சில தலைமுறையினரிடம் இருந்த குணங்கள், தொடர்ந்து சில தலைமுறையினரிடம் இல்லாமல், பின்னர் மீண்டும் ஒருவரிடம் தோன்றுவது.

உடலில் ஏற்படுகின்ற வியாதியையும் துன்பத்தையும் நாம் அப்போது கட்டுப்படுத்தலாம். அது மட்டுமல்ல, மற்றவர்களின் உடலையும் கட்டுப்படுத்தலாம்.

நல்லதோ கெட்டதோ இவ்வுலகில் எல்லாமே தொற்றும் தன்மையைப் பெற்றிருக்கிறது. உங்கள் உடல் ஒருவித அழுத்த நிலையில் (Tension) இருக்குமானால் அது மற்றவர்களிடமும் அதே நிலையை உண்டாக்கும் போக்கு உடையதாக இருக்கும். நீங்கள் நலமாகவும் பலமாகவும் இருந்தால் உங்கள் அருகில் இருப்பவர்களுக்கும் அவ்வாறே நலமாகவும் பலமாகவும் இருப்பதற்கான ஓர் இயல்பு ஏற்படுகிறது. நீங்கள் நோயுற்று துன்புற்று இருந்தால் சூழ இருப்பவர்களிடமும் அதே துன்பம் வருவதற்கான தன்மை ஏற்படுகிறது. மற்றவனைக் குணப்படுத்த முயல்கின்ற ஒருவன் தன் சொந்த ஆரோக்கியத்தை மற்றவனிடம் மாற்றுவதுதான் முதற்கருத்தாக உள்ளது. இது குணப்படுத்துதலைக் குறித்த பண்டைய கொள்கை. தெரிந்தோ தெரியாமலோ ஒருவரின் உடல்நலத்தை மற்றவருக்கு அளிக்க முடியும். மிகவும் வலிமையான ஒருவன் தன்னோடு இருக்கும் வலிமையற்றவனைச் சிறிது வலிமையுள்ளவனாகச் செய்யலாம். வலிமையற்றவனுக்கு இது தெரியலாம், தெரியாமலும் இருக்கலாம். இதை உணர்வுபூர்வமாகச் செய்தால் பலன் விரைவாகவும் சிறப்பாகவும் இருக்கும். அடுத்தபடியாக, அதிக ஆரோக்கியம் இல்லாத ஒருவன்கூட மற்றவனிடம் உடல்நலத்தை உண்டாக்க முடியும். இவன் சற்று அதிகமாகப் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தியவன்; அந்த நேரத்திற்குத் தன் பிராணனை எழுப்பி மற்றவனுக்கு அதனை அளிக்கிறான் என்று சொல்லலாம்.

தூரத்தில் உள்ளவர்களை இவ்வாறு குணப்படுத்திய நிகழ்ச்சிகள் உண்டு. இடைவெளி என்ற அர்த்தத்தில் தூரம் என்ற ஒன்று உண்மையில் இல்லை. முற்றிலும் தொடர்பில்லாத தூரம் என்ற ஒன்று எங்கே இருக்கிறது? சூரியனுக்கும் உங்களுக்கும் இடைவெளி இருக்கிறதா என்ன? எல்லாம் ஜடப் பொருள் தொகுதியின் ஒரே தொடர்ச்சி. அதில் சூரியன் ஒரு பகுதி, நீங்கள் மற்றொரு பகுதி. ஆற்றின் ஒரு பகுதிக்கும் மற்றொரு பகுதிக்கும் இடைவெளி என்ற ஒன்று உள்ளதா? அதேபோல் சக்தியும் ஏன் எங்கும் சஞ்சரிக்கக் கூடாது? கூடாது என்பதற்கு எந்தக் காரணமும் இல்லை. தூரத்திலிருந்துகொண்டு குணப்படுத்துவது முற்றிலும் உண்மையே. ஆனால் குணப்படுத்தும் முறை நாம் நினைப்பதுபோல் அவ்வளவு எளிதானதல்ல.

பிராணனை நீண்ட தூரத்திற்குச் செலுத்த முடியும். ஆனால் இதைச் செய்வதில் நேர்மையானவர் ஒருவர் இருந்தால் ஏமாற்றுப் பேர்வழிகள் நூறு பேர் இருப்பார்கள். சாதாரணமாக அவர்கள் மனித உடலின் இயற்கையான ஆரோக்கியமான நிலையைத் தங்களுக்கு அனுகூலமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர். காலரா கண்டவனுக்கு ஆங்கில டாக்டரும் (Allopathy) மருந்து கொடுத்து குணப்படுத்துகிறார்; ஹோமியோபதி டாக்டரும் மருந்து கொடுக்கிறார், ஆனால் இவர் முன்னையதைவிட ஒருவேளை விரைவாகக் குணப்படுத்தி விடுகிறார். ஏனெனில் ஹோமியோபதி டாக்டர் நோயாளியைத் தொந்தரவு செய்வதில்லை; இயற்கையே நோயைக் கவனித்துக் கொள்ளும்படி விட்டுவிடுகிறார். நம்பிக்கை வைத்தியர் இன்னும் விரைவாகக் குணப்படுத்திவிடுகிறார். ஏனெனில் அவர் தன் மனசக்தியால் நோயாளியிடம் நம்பிக்கையை ஊட்டி, அவனிடம் தூங்கிக்கிடக்கின்ற பிராணனை எழுப்புகிறார்.

நம்பிக்கை நேரடியாக ஒரு மனிதனை குணமடையச் செய்கிறது என்று நம்பிக்கை வைத்தியர்கள் நினைக்கிறார்கள். அது தவறு. நம்பிக்கையால் மட்டுமே எல்லாம் நடந்துவிட முடியாது. சில வியாதிகள் உள்ளன. அவற்றின் மிக மோசமான அறிகுறி என்னவென்றால் நோயாளி தனக்கு நோய் இருப்பதாக நினைப்பதே இல்லை. அசைக்க முடியாத அவனது நினைப்பே, நம்பிக்கையே வியாதியின் ஓர் அறிகுறி. பொதுவாக, இது விரைவில் அவன் இறந்துவிடுவான் என்பதையே காட்டுகின்ற ஒன்று. நம்பிக்கை அவனைக் குணப்படுத்தும் என்பது இங்கே பொருந்தாது. நம்பிக்கை மட்டுமே ஒருவனைக் குணப்படுத்தும் என்றால், இவன் குணமடைந்திருக்க வேண்டும். உண்மையில் பிராணனே அவர்களைக் குணப்படுத்துகிறது. பிராணனைக் கட்டுப்படுத்திய தூய மனிதன், அதைக் குறிப்பிட்ட அதிர்வு நிலைக்குக் கொண்டுவந்து, அதைப் பிறரிடம் செலுத்தி அவர்களிடம் அதுபோன்ற அதிர்வுகளை எழுப்புகிறான். இதை நாம் அன்றாடச் செயல்களிலும் காண்கிறோம். நான் உங்களிடம் பேசிக் கொண்டிருக்கிறேன். உண்மையில் நான் என்ன செய்ய முயற்சிக்கிறேன்? என் மனத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட அதிர்வுநிலைக்குக் கொண்டு வருகிறேன் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். நான் எவ்வளவு வெற்றிகரமாக அந்த நிலைக்கு மனத்தைக் கொண்டு வருகிறேனோ, அவ்வளவு தூரம் என் பேச்சின் தாக்கம் உங்களிடம் மிகும். நான் ஊக்கத்துடன் பேசும்போது

நீங்களும் என் பேச்சை மகிழ்ந்து அனுபவிப்பீர்கள். நான் சற்று ஊக்கம் குன்றிப் பேசினால் உங்களுக்கும் கேட்பதில் விருப்பம் இருப்பதில்லை. இது உங்களுக்குத் தெரிந்ததே.

உலகையே அசைக்கின்ற மாபெரும் சங்கல்ப வலிமை பெற்ற தீரர்கள் உலகில் தோன்றுகின்றனர். அவர்கள் தங்கள் பிராணனை மிகவுயர்ந்த அதிர்வுநிலைக்குக் கொண்டு செல்கின்றனர். கணத்தில் மற்றவர்களைப் பற்றிக்கொள்கின்ற அளவிற்கு அது ஆற்றலும் வேகமும் உடையதாக இருக்கிறது, ஆயிரக்கணக்கானோர் அவரிடம் ஈர்க்கப்படுகின்றனர், உலகில் பாதிப்பேர் அவர்கள் நினைப்பதுபோலவே நினைக்கின்றனர். உலகின் மாபெரும் தீர்க்கதரிசிகள் பிராணனை அற்புதமாக வசப்படுத்தியிருந்தனர். இது அவர்களுக்கு மிகுந்த சங்கல்ப வலிமையை அளித்தது. அவர்கள் தங்கள் பிராணனை, இயக்கத்தின் மிகவுயர்ந்த நிலைக்குக் கொண்டு வந்ததால் உலகையே அசைக்கவல்ல ஆற்றல் பெற்றனர். பிராணனை வசப்படுத்துவதால் எல்லா ஆற்றல்களும் கிடைக்கின்றன. இந்த ரகசியத்தை மனிதன் அறியாதிருக்கலாம். ஆனால் இதுதான் விளக்கம்.

சிலவேளைகளில் உங்கள் உடலில் பிராணன் ஒரு பகுதியில் அதிகமாகவோ குறைவாகவோ செல்கிறது. அப்போது சமநிலை குலைகிறது. சமநிலை குலையும்போது, நோய் என்று நாம் அழைக்கின்ற ஒன்று உண்டாகிறது. பிராணன் அதிகமான இடத்திலிருந்து அதை எடுக்கவோ, குறைந்த இடத்தில் நிரப்பவோ செய்யும்போது நோய் குணமாகிறது. உடலின் எந்தப் பகுதியிலாவது தேவைக்கு அதிகமாகவோ குறைவாகவோ பிராணன் உள்ளதா என்பதை அறிவதும் பிராணாயாமத்தால்தான். பிராணாயாமத்தால், உணரும் சக்தி மிக நுட்பமாகி, அதன் மூலம் கால் விரலிலோ அல்லது கை விரலிலோ உடலின் எந்தப் பகுதியில் பிராணன் குறைந்துள்ளது என்பதை அறிவதற்கும் அங்கு அதைச் செலுத்துவதற்கான ஆற்றலை மனம் பெற்றிருக்கும். பிராணாயாமத்தின் பல்வேறு செயல்பாடுகளுள் இதுவும் ஒன்று. இவற்றை மெதுவாக, படிப்படியாகப் பயில வேண்டும். பிராணனைப் பல தளங்களில் கட்டுப்படுத்துவதும் கையாள்வதும் எப்படி என்பதைக் கற்பிப்பது ராஜயோகத்தின் முழு நோக்கம். ஒரு மனிதன் தன் ஆற்றல்களை ஒருமுகப்படுத்தும்போது, தன் உடலிலுள்ள பிராணனை வசப்படுத்துகிறான். ஒருவன் தியானம் செய்யும்போது அவனும் பிராணனையே ஒருமுகப்படுத்துகிறான்.

கடலில் மலையளவு பெரிய அலைகளும், சிறிய அலைகளும், இன்னும் சிறியனவும், சிறுசிறு குமிழிகளும் உள்ளன. ஆனால் இவையனைத்திற்கும் ஆதாரமாக எல்லையற்ற கடல் உள்ளது. ஒரு முனையில் சிறு குமிழி, மற்றொரு முனையில் பெரிய அலை என்று அவை கடலுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே ஒருவன் மிகப் பெரியவனாக இருக்கலாம், மற்றொருவன் சிறு குமிழியாக இருக்கலாம். ஆனால் ஒவ்வொருவரும், வாழும் உயிர்கள் ஒவ்வொன்றின் பொதுப் பிறப்புரிமையாகிய அந்த எல்லையற்ற ஆற்றல்கடலுடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ளனர். எங்கெங்கு உயிர் உள்ளதோ, அங்கு அவற்றின் பின்னால் அளப்பரிய சக்திக் களஞ்சியம் உள்ளது. ஊனக் கண்ணிற்குத் தெரியாத மிகமிக நுண்ணிய அமீபாவாக தனது பயணத்தைத் தொடங்குகின்ற உயிர், அந்த எல்லையற்ற ஆற்றல் களஞ்சியத்திலிருந்து தொடர்ந்து சக்தியை எடுத்தவாறு, தாவரமாக, மிருகமாக, மனிதனாக மெதுவாக, படிப்படியாக உருமாறி இறுதியில் கடவுளாகவும் ஆகிறது.

இந்தப் பரிணாமத்திற்குப் பல கோடி யுகங்கள் ஆகலாம். ஆனால் காலம் என்பதுதான் என்ன? வேகத்தை அதிகரியுங்கள், முயற்சியைக் கூட்டுங்கள், கால இடைவெளியைக் கடந்துவிடலாம். இயல்பாக நீண்ட காலத்தில்தான் நிறைவேற்ற முடிந்த ஒரு செயலை அதன் தீவிரத்தை அதிகரிப்பதன் மூலம் விரைவில் முடித்துவிடலாம் என்கிறான் யோகி. இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் எல்லையற்ற சக்திக் களஞ்சியத்திலிருந்து ஒருவன் சிறிதுசிறிதாக சக்தியைக் கிரகிப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அவன் ஒரு தேவனாக மாற ஒரு லட்சம் ஆண்டுகள் தேவைப்படலாம். இன்னும் சற்று உயர்ந்த நிலையை அடைய ஐந்து லட்சம் ஆண்டுகள் ஆகலாம், நிறைநிலையை அடைய ஒருவேளை ஐம்பது லட்சம் ஆண்டுகள் பிடிக்கலாம். வளர்ச்சி விரைவாக இருந்தால் காலத்தைக் குறைக்கலாம். போதிய முயற்சியினால் இதே நிறைநிலையை ஆறு மாதங்களிலோ ஆறு வருடங்களிலோ ஏன் அடைய முடியாது? இவ்வளவு காலம் என்று அதற்கு ஓர் எல்லை இல்லை. இதைப் பகுத்தறிவு மெய்ப்பிக்கிறது. ஓர் எந்திரம் குறிப்பிட்ட அளவு நிலக்கரியை உபயோகித்து மணிக்கு இரண்டு மைல் ஓடுவதாகக் கொள்வோம். அதிகக் கரியைப் பயன்படுத்தினால் அதே தூரத்தைக் குறைந்த நேரத்தில் அந்த எந்திரம் கடக்கும். அதேபோல், ஆன்மா தனது செயலைத் துரிதப்படுத்தி, இந்தப் பிறவியிலேயே ஏன்

நிறைநிலையை அடையக் கூடாது? எல்லா உயிரினங்களும் இறுதியில் அந்த நிலையை அடையும் என்பது நமக்குத் தெரியும். ஆனால் கோடிக்கணக்கான யுகங்களாக யார் காத்திருப்பது? இதே உடலில், இந்த மானிட உருவிலேயே, உடனேயே ஏன் அந்த நிலையை அடையக் கூடாது? எல்லையற்ற ஞானமும் எல்லையற்ற வலிமையும் இப்பொழுதே ஏன் நான் பெறக் கூடாது?

அடிமேல் அடி வைத்து மெதுவாக முன்னேறி மனித இனம் முழுவதும் நிறைநிலையை அடையும்வரை காத்திராமல் அதிக சக்தியை ஏற்றுக்கொள்வதற்கான ஆற்றலை வளர்த்து, நிறைநிலையை அடைவதற்குரிய காலத்தைச் சுருக்குவது எப்படி என்பதைப் போதிப்பதே யோகியின் லட்சியம், யோகத்தின் நோக்கம். உலகில் பிறந்த பெரிய தீர்க்கதரிசிகளும் மகான்களும் ரிஷிகளும் என்ன செய்தனர்? தங்கள் வாழ்க்கைக் காலத்திலேயே, மனித குலம் முழுமையின் வாழ்வையும் வாழ்ந்துவிட்டனர். சாதாரண மனிதன் நிறைநிலையை அடைவதற்கு ஆகின்ற காலம் முழுவதையும் அவர்கள் ஒரு பிறவியிலேயே கடந்து விட்டனர்; ஒரு பிறவிலேயே தங்களைப் பூரணமாக்கிக் கொண்டு விட்டனர். அவர்களுக்கு வேறு எதைப்பற்றியும் எண்ணமில்லை. ஒருகணம்கூட அவர்கள் வேறு எந்த லட்சியத்திற்காகவும் வாழ்வதில்லை. இவ்வாறு அவர்களது பாதையின் தூரம் குறுகி விடுகிறது. சக்தியை ஏற்றுக்கொள்ளும் திறனை அதிகரித்து, அதன்மூலம் காலத்தைச் சுருக்குவதே ஒருமைப்பாடு. ஒருமைப் பாட்டு ஆற்றலைப் பெறுவது எப்படி என்பதைக் கற்பிக்கின்ற விஞ்ஞானமே ராஜயோகம்.

பிராணாயாமத்திற்கும் ஆவி நெறிக்கும் (Spiritualism) தொடர்பு என்ன? ஆவி நெறியும் பிராணாயாமத்தின் ஒரு வெளிப்பாடே. இரண்டிற்கும் தொடர்பு உண்டு. ஆவிகள் இருக்கின்றன, நம்மால் காணத்தான் முடியவில்லை என்பது உண்மையானால் அவை நூற்றுக்கணக்கில் லட்சக்கணக்கில் நம்மைச் சூழ்ந்தும் இருக்கலாம் என்று ஊகிப்பதில் தவறில்லை. அவற்றை நம்மால் காணவோ உணரவோ தொடவோ முடிய வில்லை, அவ்வளவுதான். நாம் தொடர்ந்து அவற்றின் உடல் களின் வழியாகப் புகுவதும் வெளிவருவதுமாக இருக்கிறோம் என்பது உண்மையாக இருக்கலாம். அவை நம்மைக் காண்பதோ உணர்வதோ இல்லை. இது ஒரு வட்டத்திற்குள் வட்டம்; பிரபஞ்சத்தினுள் பிரபஞ்சம். நமக்கு ஐந்து புலன்கள் உள்ளன,

நாம் பிராணனின் ஒருவித அதிர்வுநிலையில் வாழ்கிறோம். அதே அதிர்வுநிலையில் இருக்கின்ற பிராணிகள் ஒன்றை ஒன்று காண முடியும். ஆனால் அதைவிட உயர்ந்த அதிர்வுநிலையில் பிராணிகள் இருக்குமானால் அவற்றைக் காண முடியாது. ஒளியின் ஆற்றலை அதிகரித்து அதிகரித்து அதை நாம் காண முடியாத நிலைக்குக் கொண்டு போக முடியும். ஆனால் அத்தகைய ஒளியையும் காணத்தக்க ஆற்றல் படைத்த கண்கள் கொண்ட பிராணிகள் இருக்கலாம். அதுபோலவே ஒளியின் அதிர்வு மிகக் குறைவாக இருந்தாலும் அதை நாம் காண முடியாது. ஆனால் பூனை, ஆந்தை போன்ற சில பிராணிகள் அதனைக் காண முடியும். பிராணனின் அதிர்வுகளுடைய ஒரு தளத்தை மட்டுமே நாம் காண இயலும். வாயுமண்டலத்தை ஆராய்வோம். அது அடுக்கடுக்காக உள்ளது. பூமிக்கு அருகே உள்ள அடுக்குகள் மேலே உள்ளவற்றைவிட அடர்த்தியாக உள்ளன. மேலே செல்லச்செல்ல வாயுமண்டலத்தின் அடர்த்தி குறைந்து கொண்டே போகிறது. கடலை எடுத்துக்கொள்வோம். ஆழத்தில் போகப்போக, நீரின் அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. கடலின் அடிமட்டத்தில் வசிக்கும் பிராணிகள் மேலே வரவே முடியாது, மேலே வந்தால் அவை தூள்தூளாகிவிடும்.

பிரபஞ்சத்தை ஓர் ஆகாசக் கடலாகக் கொள்வோம். பிராணனின் செயல்பாட்டினால் வேறுபட்ட அதிர்வுகள் உள்ள பல அடுக்குகள் அதில் இருப்பதாகக் கொள்வோம். மையத்திலிருந்து விலகியுள்ள அடுக்கில் அதிர்வு குறைவாக இருக்கும். மையத்தின் அருகில் வரவர அதன் அதிர்வு விரைவாக இருக்கும். ஒரேவிதமான அதிர்வு உள்ள பகுதி ஒரு தளம் ஆகிறது. இந்த அதிர்வுஅடுக்குகள் ஒவ்வொன்றும் லட்சம் மைல் பரப்புடையனவாக ஒன்றின்மீது ஒன்றாக இருப்பதாகக் கொள்வோம். ஒரேவித அதிர்வுநிலை பெற்ற அடுக்கில் வசிப்பவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் காண முடியும். ஆனால் அதற்கு அடுத்து உள்ள அடுக்கில் உள்ளவர்களைக் காண முடியாது. ஆனால் தொலைநோக்கியாலும் உருப்பெருக்கியாலும் நமது பார்வையின் எல்லைகளை விரிக்க முடிவதுபோல், யோக சக்தியால் மற்றோர் அடுக்கின் அதிர்வுநிலையைப் பெறவும் அங்கு நிகழ்வதைக் காணவும் முடியும். இந்த அறை முழுவதும் நம்மால் காண முடியாத உயிரினங்கள் இருப்பதாகக் கொள்வோம். அவர்கள் ஒரு வகை அதிர்வுநிலையுடன் கூடிய பிராணனைப் பெற்றிருப்பார்கள்; நாம் வேறு அதிர்வுநிலையைப்

பெற்றிருப்போம். அவர்கள் விரைவான அதிர்வுநிலையில் இருக்கலாம். நாம் அதற்கு எதிர் நிலையில் இருக்கலாம். ஆனால் அவர்களும் சரி, நாமும் சரி ஆக்கப்பட்டிருப்பது பிராணன் என்னும் ஒரு பொருளினால்தான். எல்லோரும் பிராணன் என்னும் ஒரே கடலின் பகுதிகளே, வேறுபடுவது அதிர்வின் விகிதத்தில் மட்டுமே. நான் என்னை விரைவான அதிர்வு நிலையில் கொண்டு போனால், மறுகணமே இந்த உலகம் எனக்கு மாறிவிடும்: உங்களை நான் காண மாட்டேன், நீங்கள் மறைந்து விடுவீர்கள். அவர்கள் தோன்றுவார்கள். இதன் உண்மையை உங்களுள் சிலர் ஒருவேளை அறிந்திருக்கலாம். இவ்வாறு மனத்தை உயர்ந்த அதிர்வுநிலைகளுக்குக் கொண்டு வருவதெல்லாம் யோக சாஸ்திரத்தில் சமாதி என்ற சொல்லில் அடங்கிவிடுகிறது. இந்த உயர் அதிர்வுநிலைகள், மனத்தின் உயர்உணர்வு அதிர்வுகள் எல்லாமே இந்தச் சமாதி என்ற சொல்லில் அடங்கியுள்ளது. கீழ்நிலைச் சமாதிகளில் இத்தகைய உயிர்களின் காட்சி கிடைக்கிறது. மிகவுயர்ந்த சமாதியில் நாம் உண்மைப் பொருளைக் காண்கிறோம்; பல்வேறு உயிர்வகைகள் எல்லாம் எந்த மூலப் பொருளால் ஆக்கப்பட்டுள்ளதோ அந்தப் பொருளைக் காண்கிறோம். அந்த ஒருபிடி களிமண்ணை அறிந்தால், உலகின் களிமண் அனைத்தையும் அறிந்தவர் ஆகிறோம்.

இவ்வாறு பிராணாயாமத்தில் ஆவி பற்றிய உண்மைகள் கூட அடங்கியுள்ளது. அதுபோலவே சித்திகளைப் பெற முயல்பவர்களும் சரி, ரகசியத்தையோ மறைபொருட்களையோ தேட முயல்பவர்களும் சரி, பிராணனை அடக்க முயற்சிப் பதையே அதாவது இந்த யோகத்தையே செய்கின்றனர். எங்காவது அசாதாரணமான ஆற்றல் காணப்பட்டால் அது பிராணனின் வெளிப்பாடுதான் என்பதைக் காணலாம். பௌதிக விஞ்ஞானங்களைக்கூட பிராணாயாமத்தில் அடக்கிவிடலாம். நீராவி எந்திரத்தை இயக்குவது எது? நீராவிமூலம் செயல்படுகின்ற பிராணனே. மின்சக்தி முதலிய எல்லாமே பிராணன் அன்றி வேறென்ன? பௌதீக விஞ்ஞானம் என்பது என்ன? புறக்கருவிகள் மூலம் செய்யப்படுகின்ற பிராணாயாமமே. மனச்சக்தியாக வெளிப்படும் பிராணனை மனத்தின்மூலம்தான் கட்டுப்படுத்த முடியும். பிராணனின் பௌதீகச் செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்தும் பிராணாயாமம், பௌதீக விஞ்ஞானம். பிராணனின் மன ஆற்றல்களை, மனத்தால் அடக்கி ஆளும் நெறியே ராஜயோகம். ❁

4. சித்துப் பிராணன்

யோகிகளின் கருத்துப்படி முதுகுத்தண்டில் இடை, பிங்கலை என்ற இரண்டு நாடிகள் இயங்குகின்றன. முதுகுத்தண்டின் வழியாக உள்ளே சுழுமுனை என்ற ஒரு நாளம் செல்கிறது. சுழுமுனையினுடைய கீழ் நுனியில் யோகிகள் கூறுகின்ற குண்டலினிக் கமலம் உள்ளது. அது முக்கோண வடிவமாக இருப்பதாகவும், அதில் குண்டலினி சக்தி சுருண்டு இருப்பதாகவும் யோகிகள் உருவகமாகக் கூறுவார்கள். குண்டலினி விழித்து எழும்போது, அது சுழுமுனை வழியாக ஒரு பாதையை உருவாக்கி மேலே செல்ல முயல்கிறது. அது படிப்படியாக மேலெழும்போது மனத்தின் திரைகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக விலகுவது போலாகின்றன. பல்வேறு காட்சிகளும் அற்புதமான ஆற்றல்களும் யோகிக்குக் கைகூடுகின்றன. குண்டலினி சக்தி மூளையை அடையும்போது யோகி, உடல் மற்றும் மனத்திலிருந்து முற்றிலுமாகப் பிரிந்தவனாகிறான்; ஆன்மா, தான் சுதந்திரமாக இருப்பதை உணர்கிறது.

முதுகுத்தண்டு ஓர் அதிசயமான வகையில் அமைந்திருப்பதை நாம் அறிவோம். எட்டு என்ற எண்ணை சமதள நிலையில் எழுதினால் (∞) அதில் இரண்டு பகுதிகள் உள்ளன, அவை நடுவில் இணைந்துள்ளன. இத்தகைய எட்டுக்களை ஒன்றன்மீது ஒன்றாக அடுக்கிக்கொண்டே போனால், அதன் சேர்க்கை முதுகுத்தண்டு போல் தோன்றும். இடது பக்கம் இடை, வலது பக்கம் பிங்கலை. முதுகுத்தண்டின் ஊடே செல்லும் நாளம் சுழுமுனை. முதுகுத்தண்டினுடைய கீழ்ப்பாகம் முடிகின்ற இடத்திலுள்ள எலும்பில் (Lumbar Vertebrae) ஒரு மிக நுண்ணிய நரம்பு கீழ் நோக்கிச் செல்கிறது. அந்த நுண்ணிய நரம்பின் வழியாகச் சுழுமுனை நாடி செல்கிறது; அது மிகமிக நுட்பமானது. சுழுமுனையினுடைய கீழ்நுனியின் துளை மூடியிருக்கும். அது மூலக்கிரந்தி என்ற நரம்பு மண்டலத்திற்கு (Sacral Plexus) அருகில் உள்ளது. தற்கால உடலியல் வல்லுனர்கள் அது முக்கோண வடிவத்தில் உள்ளது என்று கூறுகின்றனர். முதுகுத் தண்டில்

உள்ள வெவ்வேறு நரம்பு மண்டல மையங்களை, யோகி கூறும் வெவ்வேறு 'தாமரை'களோடு ஒப்பிடலாம்.

அடியிலுள்ள மூலாதாரத்தில் தொடங்கி மேலே மூளையிலுள்ள ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையாகிய சகஸ்ராரத்தில் முடிவு பெறும் முதுகுத்தண்டில் பல சக்கரங்களாகிய மையங்களை யோகி உணர்கிறான். இந்த நரம்பு மண்டல மையங்கள் தாமரைகளைக் குறிக்கின்றன என்று கொண்டால், யோகியின் கருத்தை நவீன உடலியல் வல்லுனர்களின் மொழியில் எளிதில் புரிந்துகொள்ளலாம். இந்த நரம்புகளில் இருவகைச் செயல்கள் நடைபெறுவது நமக்குத் தெரியும். ஒன்று உள்முகமாகச் செல்வது, மற்றொன்று வெளிமுகமாகச் செல்வது; ஒன்று ஞானேந்திரியத்தின் வசப்பட்டது; மற்றது கர்மேந்திரியத்தின் வசப்பட்டது; ஒன்று மையத்தை நோக்கிச் செல்வது, மற்றது மையத்திலிருந்து விலகிச் செல்வது; ஒன்று உணர்ச்சிகளை மூளைக்கு எடுத்துச் செல்வது, மற்றது மூளையிலிருந்து வெளி உறுப்புகளுக்கு எடுத்துச் செல்வது. இறுதியில் இந்த அதிர்வுகள் எல்லாம் மூளையோடு இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

இனி வருகின்ற விளக்கங்களைப் புரிந்துகொள்வதற்கு முன் பல உண்மைகளை நினைவுகூர வேண்டியுள்ளது. முதுகுத்தண்டு, மூளையில் ஒருவகைக் குமிழ் வடிவம் கொண்ட முகுளம் (Medulla) என்ற பகுதியில் முடிவடைகிறது. முகுளம் மூளையோடு ஒட்டிக்கொண்டு இல்லை, மூளையிலுள்ள ஒரு திரவத்தில் மிதந்துகொண்டிருக்கிறது. தலையில் ஏதாவது அடிபட்டால், அந்த வேகம் திரவத்தால் சமன் செய்யப்பட்டுவிடும்; முகுளத்தைத் தாக்காது. இது நாம் நினைவில்கொள்ள வேண்டிய ஒரு முக்கியமான உண்மை.

அடுத்ததாக எல்லா மையங்களையும் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக மூன்றை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அவை மூலாதாரம் (அடியிலிருப்பது), சகஸ்ராரம் (மூளையிலுள்ள ஆயிரம் இதழ்த் தாமரை), மணிபூரகம் (தொப்புளிலுள்ள தாமரை).

அடுத்து இயற்பியலிலிருந்து ஓர் உண்மையை எடுத்துக்கொள்வோம். மின்சாரம் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய பல சக்திகளைப்பற்றி நாம் கேள்விப்பட்டுள்ளோம். ஆனால் மின்சாரம் என்றால் என்ன என்பது யாருக்கும் தெரியாது. தெரிந்ததெல்லாம் அது ஒருவகையான இயக்கம் என்பது மட்டுமே. பிரபஞ்சத்தில் வேறு பலவித இயக்கங்களும் உள்ளன.

அவற்றிற்கும் மின்சாரத்திற்கும் என்ன வேறுபாடு? இந்த மேஜை அசைவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது, இந்த மேஜை எதனால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறதோ அந்த மூலக்கூறுகள் எல்லாம் வெவ்வேறு திசைகளில் இயங்குகின்றன. அவற்றை ஒரே திசை யில் இயங்கச் செய்ய வேண்டுமானால் அது மின்சாரத்தின் வழியாகத்தான் முடியும். மின்னியக்கம் ஒரு பொருளில் உள்ள மூலக்கூறுகளை ஒரே திசையில் இயங்கச் செய்கிறது. ஓர் அறையிலுள்ள எல்லா காற்று மூலக்கூறுகளையும் ஒரே திசை யில் இயங்கச் செய்தால், அந்த அறை ஒரு பெரிய மின்சாரக் கொள்கலனாகிவிடும்.

அடுத்து, உடலியலிலிருந்து ஒரு கருத்தை எடுத்துக் கொள் வோம். சுவாச உறுப்புக்களை ஒழுங்குபடுத்துகின்ற மையம், நரம்பு மண்டலம் முழுவதையுமே ஒருவிதமாக அடக்கியாளும் ஆற்றல் பெற்றுள்ளது.

சுவாசப் பயிற்சி ஏன் அவசியம் என்பதை இப்போது பார்ப்போம். முதலாவதாக, லயத்துடன் கூடிய (Rhythmical) சுவாசத்தினால் உடலிலுள்ள மூலக்கூறுகள் எல்லாம் ஒரே திசையில் இயங்கத் தலைப்படுகின்றன. மனம் சங்கல்பமாக (Will) மாறும்போது நாடி இயக்கங்கள் மின்சக்தியைப் போன்ற தோர் இயக்கமாக மாறுகின்றன. மின்னோட்டத்தின் கீழ், நரம்புகளின் இருமுனைப் பகுதிகளிலும் எதிர்ச் சக்திகள் உரு வாகின்றன என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. சங்கல்பம், நரம்பு இயக்கமாக மாறும்போது அது மின்சக்தி போன்ற ஒன்றாக மாறுகிறது என்பதையே இது காட்டுகிறது. உடலின் இயக் கங்கள் எல்லாமே பரிபூரண லயத்துடன் செயல்படும்போது உடலே சங்கல்பத்தின் ஒரு மாபெரும் கொள்கலன்போல் ஆகி விடுகிறது. அபரிமிதமான இந்தச் சங்கல்பமே யோகி வேண்டு வது. இது சுவாசப் பயிற்சியின் ஓர் உடலியல் விளக்கம். உடலில் ஒரு லயத்துடன் கூடிய செயல்பாட்டை உருவாக்க இது தலைப்படுகிறது; சுவாச மையம் வழியாக, உடலின் வேறு மையங்களைக் கட்டுப்படுத்த நமக்கு உதவுகிறது. இங்கு பிராணாயாமத்தின் நோக்கம் மூலாதாரத்தில் சுருண்டு கிடக் கின்ற குண்டலினி சக்தியை விழிப்படையச் செய்வதே.

காண்பது, கற்பனை செய்வது, கனவு காண்பது எல்லா வற்றையுமே ஆகாசத்தில் (Space) தான் செய்ய வேண்டும். சாதாரண வெளியாகிய இது மஹாகாசம் அல்லது பூதாகாசம். ஒரு யோகி மற்றவர்களின் எண்ணங்களை அறியும்போது,

புலன் கடந்தவற்றை (Supersensuous) உணரும்போது அவற்றை மற்றொருவிதமான வெளியில் அதாவது சித்தாகாசத்தில், மனவெளியில் காண்கிறான். காட்சியானது தனக்கு விஷயமாகிய பொருளற்றிருக்கும்போது, ஆன்மா தனது சொந்த இயல்பில் பிரகாசிக்கும்போது அது சிதாகாசம் அல்லது அறிவுவெளி என்று அழைக்கப்படுகிறது. குண்டலினி விழித்தெழுந்து சுழு முனைநாடியில் நுழையும்போது காட்சிகள் எல்லாம் மன வெளியில் உண்டாகின்றன. மூளையில் விரிவதான சுழுமுனை யின் மறுமுனையை அது அடையும்போது அறிவுவெளியில் உருவமற்ற காட்சி உண்டாகிறது. இங்கே மின்சாரத்தின் உவமையை எடுத்துக் கொள்வோம். மனிதன் கம்பியின்மூல மாகத்தான் மின்சாரத்தை அனுப்ப முடியும்.[1] ஆனால் தனது பிரம்மாண்டமான சக்திகளை அனுப்ப இயற்கைக்குக் கம்பிகள் எதுவும் தேவைப்படவில்லை. எனவே கம்பி அவசியமில்லை. கம்பியின்றிச் செயல்பட முடியாத காரணம்தான், அதை உப யோகிக்கும்படி நம்மைக் கட்டாயப்படுத்துகிறது என்பது இதி லிருந்து தெளிவாகிறது.

இதேபோல், உடலின் உணர்ச்சிகள், இயக்கங்கள் எல் லாமே நரம்புகளாகிய கம்பிகள் மூலமாக மூளைக்கு அனுப்பப் படுகின்றன, மூளையிலிருந்து திருப்பி அனுப்பப்படுகின்றன. முதுகுத் தண்டிலுள்ள ஞானேந்திரிய மற்றும் கர்மேந்திரிய நரம்புத் திரள்தான் யோகிகள் கூறும் இடை, பிங்கலை என் பவை. உணர்ச்சியும், அவற்றிற்குப் பதில்செய்தியும் இவை வழி யாகவே செல்கின்றன. கம்பி இல்லாமல் மனம் ஏன் செய்திகளை அனுப்பக் கூடாது? கம்பியின்றி செய்திகள் ஏன் மனத்தை அடையக் கூடாது? இயற்கையில் இது நிகழ்வதை நாம் காண் கிறோம். இதை நீங்கள் செய்ய முடிந்தால், நீங்கள் ஜடப் பொருட்களின் பிடியிலிருந்து விடுபட்டவர்கள் என்கிறான் யோகி. இதை எப்படிச் செய்வது? தண்டிலுள்ள சுழுமுனை நாளம் வழியாகச் சக்தியைச் செலுத்த முடியுமானால் காரியம் கைகூடிவிட்டது. மனம்தான் இந்த நரம்பு மண்டலப் பின்னலை உண்டாக்கியுள்ளது. மனமே அதை அறுக்க வேண்டும். அதன் பிறகு செயல்பட கம்பி தேவைப்படாது. அப்போதுதான் எல்லா அறிவும் நமக்குக் கிடைக்கும். உடலாகிய தளையே அதன்பின்

---

1. கம்பியில்லாத் தந்தி கண்டுபிடிக்கப்படுவதற்கு முன்னர் இது சொல்லப் பட்டது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

இருக்காது. அதனால்தான் நாம் சுழுமுனைமீது ஆதிக்கம் செலுத்த வேண்டும். மனப் பிரவாகத்தை, நரம்புகளாகிய கம்பியின் உதவியின்றி இந்த நாளம் வழியாகச் செலுத்த முடியுமானால் பிரச்சினை தீர்ந்தது, இதை நாம் சாதிக்கவும் முடியும் என்கிறான் யோகி.

சாதாரண மனிதர்களிடம் இந்தச் சுழுமுனையினுடைய கீழ்முனை மூடி இருக்கிறது; இதன் வழியாக எந்தச் செயல்பாடும் நடைபெறுவதில்லை. அதைத் திறந்து, அதன்மூலமாக நரம்பு ஓட்டம் செல்வதற்கான ஒரு பயிற்சியைக் கூறுகிறான் யோகி. ஓர் உணர்ச்சி, ஒரு மையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லப்படும்போது எதிர்விளைவு உண்டாகிறது. தானியங்கி மையங்களில், இந்த எதிர்விளைவைத் தொடர்ந்து அசைவு உண்டாகிறது; உணர்வு மையங்களில் முதலில் காட்சியும், பிறகு அசைவும் உண்டாகிறது. பிரத்தியட்ச அறிவு எல்லாமே வெளியிலிருந்து வரும் செயலுக்கு எதிர்விளைவுதான். ஆனால் கனவில் எப்படிக் காட்சிகள் உண்டாகின்றன! புறத்திலிருந்து வரும் செயல்கள் எதுவும் அங்கு இல்லையே. அப்படியானால் ஏற்கனவே உள்ளே வந்தவை எங்கேயோ சுருட்டி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. உதாரணமாக, நான் ஒரு நகரத்தைப் பார்க்கிறேன். நகரத்திலுள்ள பொருட்கள் உண்டாக்கிய உணர்ச்சியின் எதிர்விளைவாக எழுந்ததுதான் நான் காணும் காட்சி. அதாவது புறப்பொருட்கள் உணர்ச்சி நரம்புகளில் ஓர் இயக்கத்தை உண்டாக்குகின்றன. அதனை உணர்ச்சி நரம்புகள் உள்ளே எடுத்துச் சென்று மூளையின் மூலக் கூறுகளில் ஒரு குறிப்பிட்ட இயக்கத்தை உருவாக்குகிறது. இப்பொழுது நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகும் நான் இந்த நகரத்தை நினைவுகூர முடியும். இந்த நினைவும் முன்பு கூறப்பட்டது போல்தான். ஆனால் அதன் வேகம் சற்றுக் குறைவு, அவ்வளவுதான். அப்படி வேகம் குறைந்ததானாலும் மூளையில் சம அதிர்வுகளை உண்டாக்கிய செயல் எங்கிருந்து வந்தது? கட்டாயமாக, புறப்பொருளுக்கும் உணர்ச்சி நரம்பிற்கும் ஏற்பட்ட தொடர்பால் அல்ல. அப்படியானால் இந்த உணர்ச்சிகள் எங்கேயோ சுருட்டி வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். இவற்றின் செயலினால், வேகம் குறைந்த எதிர்ச் செயல் உண்டாகிறது. அதைத்தான் கனவுக் காட்சி என்று கூறுகிறோம்.

இந்த உணர்ச்சிகள் சேமித்து வைக்கப்படுவதுபோல் வைக்கப்பட்டுள்ள இடமே மூலாதாரம். அங்கு சுருண்டு

கிடக்கும் சக்தியே குண்டலினி. செயல்படுகின்ற சக்தியும் இங்கு சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்று நாம் கொள்வது சரியே. ஏனெனில் வெகுநேரம் படித்த பிறகு அல்லது தியானம் செய்த பிறகு உடலில் மூலாதாரப் பகுதி வெப்பமடைவதை உணரலாம். சுருண்டு கிடக்கின்ற குண்டலினி சக்தியை விழித் தெழச் செய்து, செயல்நிலைக்குக் கொண்டுவந்து சுழுமுனை நாளத்தின் வழியே உணர்வுபூர்வமாகச் செலுத்த வேண்டும். அது ஒவ்வொரு மையத்தினூடே சென்று செயல்படும்போதும் ஓர் அளப்பரிய எதிர்ச் செயல் உண்டாகிறது. சிறிதளவு சக்தி நரம்பு வழியே சென்று சக்கரங்களில் எதிரியக்கம் உண்டாகும் போதுதான் கனவு அல்லது கற்பனை உண்டாகும். ஆனால் சேமித்து வைக்கப்பட்ட சக்தி வெகுநேர அக தியானத்தின்மூலம் சுழுமுனை நாளம் வழியே அதிக அளவில் சென்று சக்கரங் களைத் தாக்கும்போது உண்டாகும் எதிர்இயக்கம் மிகவும் வலிமை வாய்ந்ததாக இருக்கும். அது கனவு, கற்பனை, இவற்றை விட மிகவும் சிறந்த எதிர் இயக்கம்; பொறிகளின் உணர்வைவிட மிகவும் தீவிரமானது. இது புலன்கடந்த உணர்வாகும். அது எல்லா உணர்ச்சிகளுக்கும் தலைமை நிலையமாக இருக்கும் மூளையை அடையும்போது, மூளை முழுவதும் எதிரியங்குவது போலாகிறது. அதனால் அனுபூதிப் பேரொளி உண்டாகிறது; ஆன்ம தரிசனம் கிடைக்கிறது. குண்டலினி சக்தி மேலே ஒவ் வொரு சக்கரத்தின் வழியே செல்லும்போதும், மனத்தின் ஒவ்வோர் அடுக்குகள் திறக்கப்பட்டது போலாகிறது. அப் போது பிரபஞ்சத்தை அதன் நுட்பமான காரண நிலையில் யோகி காண்கிறான். அப்போது மட்டுமே பிரபஞ்சத்தின் காரணங்களை, உணர்ச்சி மற்றும் எதிர்ச் செயல் என்ற இருநிலை களிலும் அமைந்துள்ள காரணங்களை அவற்றின் உண்மை நிலையில் அவன் அறிகிறான். அதனால் எல்லா அறிவும் அவ னுக்குக் கிடைக்கிறது. காரணங்களை அறிவதால் காரியங்கள் அதாவது விளைவுகளைப்பற்றிய அறிவும் அவனுக்குப் புலப் படுகிறது.

தெய்வீக ஞானத்தை, உணர்வுகடந்த நிலையை, ஆன்ம ஞானத்தை அடைவதற்கு ஒரே வழி இவ்வாறு குண்டலினியை எழுப்புவதே. பகவானிடம் தூய பக்தி, நிறைநிலை எய்திய மகான்களின் அருள், தத்துவ ஞானியின் விவேக வலிமை என்று பல வழிகளில் அது விழித்தெழலாம். அமானுஷ்யமானது என்று பொதுவாகக் கூறப்படுகின்ற சக்தியோ அறிவோ

எங்காவது காணப்படுமானால் அங்குச் சிறிது குண்டலினி சக்தி சுழுமுனை நாடி வழியாகச் சென்றிருக்க வேண்டும். ஆனால் இத்தகைய சம்பவங்களுள் பெரும்பான்மையிலும் சாதகர்கள் எதேச்சையாக ஏதோ சில சாதனைகளைச் செய்து அதன் விளைவாகச் சிறிது குண்டலினி சக்தியைச் சுழுமுனை நாடியில் செலுத்தியிருக்க வேண்டும். தெரிந்தோ தெரியாமலோ எல்லா வழிபாடுகளும் இந்த இடத்திற்கே அழைத்துச் செல்கின்றன. தனது பிரார்த்தனைக்கான பதில் இறைவனிடமிருந்து வருகிறதென்று கருதுபவன், தனது சொந்த இயல்பிலிருந்தே அந்தப் பதில் வந்தது என்பதை, தன்னிடமே அடங்கியுள்ள எல்லையற்ற சக்தியின் ஒரு சிறு பகுதியைப் பிரார்த்தனைக்குரிய மனநிலையின்மூலம் எழுப்புவதில் தான் வெற்றியடைந்திருக்கிறோம் என்பதை அறிவதில்லை. பயத்தாலும் கவலையாலும் மனிதன் அறிவிழந்து வெவ்வேறு பெயரிட்டு வழிபடுவது உண்மையில் ஒவ்வொருவரிடமும் சுருண்டு கிடக்கின்ற, நிரந்தர ஆனந்தத்தின் அன்னையாகிய அந்தச் சக்தியையே என்று யோகி முழங்குகிறான். அவளை அணுகுவது எப்படி என்பது மட்டும் தெரிந்திருக்க வேண்டும், அவ்வளவுதான். மதத்தின் விஞ்ஞானமே ராஜயோகம்; அதாவது எல்லா வழிபாடுகள், எல்லா பிரார்த்தனைகள், வடிவங்கள், சடங்குகள், அற்புதச் செயல்கள் என்று எல்லாவற்றினுடையவும் பகுத்தறிவுத் தத்துவமே ராஜயோகம். ❀

5. சித்துப் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துதல்

இப்போது பிராணாயாமத்திலுள்ள பயிற்சிகளைப் பார்ப் போம். யோகிகளைப் பொறுத்தவரை நுரையீரல்களின் இயக் கத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதுதான் முதல்படி. உடலில் நிகழும் நுண்ணிய இயக்கங்களை உணர்வதே நாம் செய்ய வேண்டுவது. நமது மனம் புறமுகமாகிவிட்டது, அகத்தில் நிகழ்கின்ற நுண் ணிய இயக்கங்களை உணரும் தன்மையை இழந்துவிட்டது. அவற்றை உணரத் தொடங்குவோமானால் அடக்கி ஆளவும் தொடங்குவோம். நரம்புகள் உடல் முழுவதும் பரவிச் சென்று ஒவ்வொரு தசைக்கும் ஊக்கமும் சக்தியும் ஊட்டுகின்றன. ஆனால் அவற்றை நாம் உணர்வதில்லை. அவற்றை உணர்வதற்கு நாம் பழகலாம் என்கிறான் யோகி. எப்படி? நுரையீரல்களின் இயக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலம்தான். போதிய காலம் நாம் அதைச் செய்தோமானால் உடலில் நுட்பமான இயக்கங் களை அடக்கி ஆளலாம்.

இப்போது பிராணாயாமத்திலுள்ள பயிற்சிக்கு வரு கிறோம். நேராக நிமிர்ந்து அமருங்கள், உடம்பு நேராக இருக்க வேண்டும். முதுகுத்தண்டு முதுகெலும்புடன் சேர்ந்திரா விட்டாலும் அதனுள் இருக்கிறது. வளைந்து அமர்ந்தால் முதுகுத்தண்டிற்கு இடைஞ்சல் செய்கிறீர்கள். எனவே அது சுதந்திரமாக இருக்குமாறு அமருங்கள். வளைந்து உட்கார்ந்து தியானம் செய்யும் போதெல்லாம் உங்களுக்கு நீங்களே தீங்கு செய்துகொள்கிறீர்கள். மார்பு, கழுத்து, தலை இவை மூன்று அங்கங்களும் எப்போதும் நேர்கோட்டில் அமைய வேண்டும். சிறிது பயிற்சிக்குப் பின்னர் இது மூச்சு விடுவதைப்போல் எளிதாகி விடுவதைக் காணலாம்.

இரண்டாவதாக, நரம்புகளை வசப்படுத்துதல். சுவாச உறுப்புகளை ஆளும் நரம்பு மையம் மற்ற நரம்புகளையும் ஒரு விதமாக அடக்கி ஆள்கிறது, எனவே லயத்துடன் கூடிய சுவா சம் தேவை என்பதை முன்பே கூறினோம். பொதுவாக நாம் மூச்சுவிடுவதை மூச்சுவிடுதல் என்றே சொல்வதற்கில்லை. அது

சிறிதும் ஒழுங்கற்றது. ஆண்களும் பெண்களும் மூச்சுவிடுவ திலும் இயற்கையான சில வேறுபாடுகள் உள்ளன.

அளவாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடக் கற்றுக் கொள்வதுதான் முதல் பாடம். இது உடலை இயைபுப் படுத்தும். சிறிதுகாலம் இதைப் பயிற்சி செய்தபின் 'ஓம்' அல்லது வேறு ஏதாவது மந்திரத்தையும் சேர்த்து ஜபிப்பது நல்லது. சாதாரணமாக இந்தியாவில் நாங்கள் ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்று சொல்வதற்குப் பதிலாகச் சில உருவகச் சொற்களை பயன்படுத்துவது வழக்கம். அதனால்தான் பிராணாயாமத் துடன் 'ஓம்' அல்லது வேறு ஏதாவது மந்திரத்தை ஜபிக்கும்படிக் கூறினேன். சுவாசத்துடன் இந்த மந்திரமும் கலந்து லயத்துடன், இயைபுடன் உள்ளே சென்று வெளிவரட்டும். அப்போது உடல் முழுவதுமே ஒரு லயத்திற்கு வசப்பட்டு விடுவதைக் காணலாம். ஓய்வு என்றால் என்ன என்பது அப்போதுதான் உங்களுக்குத் தெரியவரும். அதனுடன் ஒப்பிடும்போது தூக்கம் ஓர் ஓய்வே அல்ல. இந்த ஓய்வு மட்டும் கிடைத்துவிட்டால் மிகவும் களைப்புற்றிருந்த நரம்புகள் அமைதி பெறும். இதற்கு முன்பு நீங்கள் உண்மையில் ஓய்வையே அனுபவித்ததில்லை என்பதை அப்போது உணர்வீர்கள்.

இந்தப் பயிற்சியின் முதல் விளைவை முகத்திலேயே காண முடியும்; முகபாவம் மாறும், அழகற்ற மடிப்பு மறைந்துவிடும். முகம் அமைதியான சிந்தனையுடன் சாந்தமாகப் பொலிந்து தோன்றும். அடுத்து வருவது இனிமையான குரல். கரகரப்பான குரலுடைய யோகியை நான் பார்த்ததே இல்லை. இந்த அறி குறிகள் சிலமாதப் பயிற்சியிலேயே தோன்றிவிடும். மேலே கூறிய சுவாசப் பயிற்சியைச் சில நாட்கள் செய்த பிறகு, சற்று உயர்ந்த பயிற்சியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இடை வழி யாக, அதாவது இடது நாசி வழியாக நுரையீரல்களைக் காற்றி னால் மெள்ள நிரப்புங்கள். அதேவேளையில் நரம்பு ஓட்டத்தின் மீது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துங்கள். அந்த நரம்பு ஓட்டத்தை நீங்கள் முதுகுத் தண்டு வழியாக கீழே அனுப்பி, அங்கே குண்டலினியின் இருப்பிடமான, முக்கோண வடிவமான மூலா தாரத் தாமரையை அது வலிமையாகத் தாக்குவதாக நினையுங் கள். பிறகு நரம்பு ஓட்டத்தை அங்கு சிறிது நேரத்திற்கு நிறுத்தி வையுங்கள். பிறகு அந்த நரம்பு ஓட்டத்தை மேலே பிங்கலை வழியாக, மெதுவாக இழுப்பதாக நினையுங்கள். பின்னர் மெது வாக வலது நாசி வழியாகக் காற்றை வெளியில் அனுப்புங்கள்.

இது உங்களுக்குச் சற்று சிரமமாக இருக்கும். மிக எளிதான வழி கைவிரல்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதுதான். வலது நாசித்துளையைப் பெருவிரலால் மூடிவிட்டு, இடது நாசி வழியாக மூச்சை மெதுவாக உள்ளிழுக்க வேண்டும். பின்னர் பெருவிரலாலும் சுட்டுவிரலாலும் இரண்டு நாசிகளையும் மூடிவிட்டு, ஓட்டத்தைக் கீழே அனுப்பிச் சுழுமுனையின் அடிப்பகுதியைத் தாக்குவதாக நினையுங்கள். பின்னர் பெருவிரலை விலக்கி, மூச்சை வலது நாசி வழியாக வெளிவிடுங்கள். அடுத்து, அதே நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளிழுங்கள். அப்போது இடது நாசி, சுட்டுவிரலால் மூடியபடியே இருக்கட்டும். பின்னர் முன்புபோல் இரண்டு நாசிகளையும் மூடுங்கள். இந்துக்கள் பழகுவதுபோல், இந்த நாட்டிலுள்ள உங்களால் இதைச் சுலபமாகப் பழக முடியாது. ஏனெனில் அவர்கள் சிறுவயதிலிருந்தே இதைப் பழகி வருகின்றனர். அவர்களது நுரையீரல்கள் இதற்கு ஏற்றவாறு அமைந்துள்ளன. நான்கு வினாடிகளாக ஆரம்பித்து, மெதுவாக அதிகரிப்பது நல்லது. நான்கு வினாடி உள்ளிழுங்கள், பதினாறு வினாடி உள்ளே நிறுத்துங்கள், எட்டு வினாடி வெளிவிடுங்கள். இது ஒரு பிராணாயாமம். இந்தச் சமயத்தில் முக்கோண வடிவமுள்ள மூலாதாரத் தாமரையை நினைத்து மனத்தை அந்த மையத்தில் குவியுங்கள். மனோபாவனை உங்களுக்குப் பேருதவியாக இருக்கும்.

அடுத்த பிராணாயாமத்தில் சிறிது வித்தியாசம் உள்ளது. இதில் மூச்சை மெதுவாக உள்ளிழுத்து, உடனே மெதுவாக வெளியேற்றிவிட வேண்டும். மூச்சை வெளியில் நிறுத்த வேண்டும். முந்திய முறைக்குரிய அதே எண்ணிக்கைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். வித்தியாசம் எல்லாம், முதல் வகையில் மூச்சு உள்ளே நிறுத்தப்பட்டது, இரண்டாம் வகையில் வெளியில் நிறுத்தப்படுகிறது. இரண்டாவதுதான் சுலபமானது. மூச்சை சுவாசப்பையில் நிறுத்தி வைக்கின்ற பிராணாயாமம் அதிகமாகச் செய்யக் கூடாது. காலையில் நான்கு முறையும் மாலையில் நான்கு முறையும் செய்யுங்கள். பிறகு மெதுவாக நேரத்தையும் எண்ணிக்கையையும் அதிகரிக்கலாம். அதற்குரிய ஆற்றல் உங்களுக்கு இருப்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். அதைச் செய்வதில் நீங்கள் இன்பம் காண்பதை உணர்வீர்கள். அப்படி ஆற்றல் இருப்பதாக நீங்கள் உணரும்போது கவனமாக, எச்சரிக்கையாக நான்கிலிருந்து ஆறாக உயர்த்தலாம். ஒழுங்கீனமான பயிற்சி உங்களுக்குக் கேட்டை விளைவிக்கும்.

நாடிகளைச் சுத்தப்படுத்துவதற்காகக் கூறிய மூன்று வகைப் பிராணாயாமங்களுள் முதல் வகையும் மூன்றாவது வகையும் எளியவை; ஆபத்து ஏதும் இல்லாதவை. முதல் வகையை எவ்வளவு அதிகமாகச் செய்கிறீர்களோ அந்த அளவு அமைதியில் நிலைபெறுவீர்கள். 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தை நினையுங்கள். வேலை செய்து கொண்டிருக்கும்போதுகூட நீங்கள் இதைச் செய்யலாம். எல்லாவிதத்திலும் அது உங்களுக்கு நல்லது. தீவிர முயற்சியுடன் பயிற்சி செய்தால் ஒரு நாள் குண்டலினி எழும், தினந்தோறும் ஓரிருமுறை பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு உடலும் உள்ளமும் சிறிது அமைதி பெறும், குரல் இனிமை பெறும், மேலும் தொடர்ந்து செய்பவர்களுக்கு மட்டுமே குண்டலினி சக்தி விழித்தெழும். அவர்களுக்கு இயற்கை முழுவதுமே மாறத் தொடங்கும். அறிவுப் பொக்கிஷம் தானாகத் திறக்கும். அதன் பிறகு அறிவைத் தேடி நூல்களை நாட வேண்டியதில்லை. உங்கள் சொந்த மனமே எல்லையற்ற அறிவை உடைய நூலாகி விடும். முதுகுத்தண்டின் இருபுறமும் செல்கின்ற நாடிகளைப் பற்றியும் தண்டுவடத்தின் வழியாகச் செல்லும் சுழுமுனையைப் பற்றியும் ஏற்கனவே கூறினேன். இவை மூன்றும் எல்லா பிராணிகளிலும் உண்டு; முதுகெலும்பு உள்ள பிராணிகள் எல்லாவற்றிற்கும் இவை உண்டு. சாதாரண மனிதனிடம் இந்தச் சுழுமுனை மூடியிருக்கிறது என்கிறான் யோகி, அதன் செயல்பாடு புலப்படுவதில்லை. மற்ற இரண்டு நாடிகளும் சக்தியை உடலின் பல பாகங்களுக்கு எடுத்துச் செல்கின்றன.

யோகிக்கு மட்டுமே சுழுமுனை திறக்கப்பட்டுள்ளது. சுழுமுனைப் பாதை திறந்து குண்டலினி மேலே செல்லத் தொடங்கும்போது நாம் புலன்களைக் கடந்து செல்கிறோம். நமது மனங்கள் புலன்களைக் கடந்தவையாகின்றன, உணர்வு கடந்தவையாகின்றன. அறிவு எட்ட முடியாத நிலையை, புத்திக்கும் அப்பாலுள்ள நிலையை அடைகிறோம். சுழுமுனையைத் திறப்பதே யோகியின் முதல் நோக்கம். அவனது கருத்துப்படி சுழுமுனை வழியில்தான் இந்த மையங்கள், அல்லது உருவக மொழியில் கூறுவதானால் தாமரைகள், வரிசையாக உள்ளன. அடியில் தண்டுவடத்தினுடைய கீழ்நுனியில் உள்ளது மூலாதாரம், அடுத்து சுவாதிஷ்டானம், மூன்றாவது மணிபூரகம், நான்காவது அனாஹதம், ஐந்தாவது விசுத்தம், ஆறாவது ஆஜ்ஞை. கடைசியாக மூளையில் இருப்பது சஹஸ்ராரம் அல்லது 'ஆயிரம் இதழ்த் தாமரை'. இப்போது நாம் கவனிக்க

வேண்டியது கீழே உள்ள மூலாதாரமும், மேலே உள்ள சஹஸ்ராரமும்தான். எல்லா சக்தியும் அதன் இருப்பிடமான மூலாதாரத்திலிருந்து சஹஸ்ராரத்திற்குக் கொண்டு செல்லப்பட வேண்டும்.

உடலில் உள்ள எல்லா சக்திகளுள்ளும் உயர்ந்தது 'ஓஜஸ்' என்கிறான் யோகி. இந்த ஓஜஸ், மூளையில் சேமித்து வைக்கப் படுகிறது. ஒரு மனிதனின் தலையில் எந்த அளவிற்கு ஓஜஸ் அதிகமாக இருக்கிறதோ அந்த அளவிற்கு அவன் ஆற்றல் மிக்கவனாகவும், அதிக புத்திசாலியாகவும், ஆன்மீக வலிமை பெற்றவனாகவும் இருப்பான். ஒருவன் அழகான கருத்துக்களைக் கூறலாம், அவற்றை அழகான மொழியில் எடுத்துச் சொல்லலாம். ஆனால் அவை பிறரைக் கவராமல் போகலாம். இன்னொருவனோ இனிய மொழியிலும் பேசுவதில்லை, சிறந்த கருத்துக்களைச் சொல்வதும் இல்லை. ஆயினும் அவனது சொற்கள் பிறர் உள்ளத்தை வசிகரிக்கின்றன. அவனது ஒவ்வோர் அசைவும் வலிமை உடையதாக இருக்கிறது. இதுதான் ஓஜஸின் ஆற்றல்.

குறைவாகவோ அதிகமாகவோ ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் ஓஜஸ் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. உடலில் செயல்படுகின்ற எல்லா ஆற்றல்களும் அவற்றின் மிகவுயர்ந்த நிலையில் ஓஜஸாக மாறுகின்றன. ஒரு சக்திதான் இன்னொரு சக்தியாக மாறுகிறது என்பதை மனத்தில் கொள்ள வேண்டும். வெளியில் மின்சாரமாக, காந்த சக்தியாகச் செயல்படுகின்ற அதே சக்திதான் அகச் சக்தியாக மாறுகிறது. தசைச் சக்தியாகச் செயல்படுபவைதாம் ஓஜஸாக மாறுகிறது. பாலுறவு சக்தியாக, பாலுணர்ச்சியாக வெளிப்படும் மனித ஆற்றல் தடுக்கப்பட்டு கட்டுப்படுத்தப் பட்டால் எளிதில் ஓஜஸாக மாறுகிறது என்று யோகி கூறுகிறான். இந்தச் சக்தியின் மையம் மூலாதாரம். ஆதலால் யோகி அதில் அதிகக் கவனம் செலுத்துகிறான். இந்தக் காம சக்தி முழுவதையுமே சேகரித்து ஓஜஸாக மாற்ற அவன் முயற்சிக்கிறான். ஒழுக்கமுடைய ஆண்களும் பெண்களும் மட்டுமே ஓஜஸை மேலே எடுத்துச் சென்று மூளையில் சேமிக்க முடியும். அதனால்தான் பிரம்மச்சரியம் மிகச் சிறந்த ஒழுக்கமாகக் கருதப் படுகிறது. பிரம்மச்சரியத்திலிருந்து வழுவினால் ஒருவனிடமிருந்து ஆன்மீகம் நீங்கிவிடுவதையும், மனவலிமையையும் ஒழுக்க வீரியத்தையும் அவன் இழந்துவிடுவதையும் உணர முடியும். இந்தக் காரணத்தினால்தான், பெரிய ஆன்மீக வீரர்களைத்

தந்துள்ள எல்லா மதங்களும் சிறிதும் வழுவாத பிரம்மச் சரியத்தை எப்போதும் வற்புறுத்துவதைக் காண்கிறோம். இதே காரணத்தினால்தான், திருமணம் செய்து கொள்ளாத துறவியர் தோன்றினர். எண்ணம், சொல், செயல் அனைத்திலும் அப்பழுக்கற்ற பிரம்மச்சரியம் அவசியம். அப்படி இல்லாமல் ராஜயோகம் பயில்வது ஆபத்தில் முடியும்; அது ஒருவனைப் பைத்தியக்காரனாகக்கூட ஆக்கிவிடலாம். ராஜயோகத்தையும் பின்பற்றிக்கொண்டு, அதேவேளையில் தூய்மையற்ற வாழ்வும் வாழ்ந்தால் ஒருவன் யோகி ஆக முடியுமா என்ன? ❀

6. பிரத்யாஹாரமும் தாரணையும்

அடுத்த படி பிரத்யாஹாரம். அது என்ன? பிரத்தியட்ச அறிவு எப்படி ஏற்படுகிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். முதலில் புறக் காரணங்கள் உள்ளன. அடுத்தபடியாக மூளைமையங்கள் மூலமாக உடலில் செயல்படுகின்ற அகக் காரணங்கள் உள்ளன. அடுத்ததாக மனம் உள்ளது. இவையெல்லாம் ஒன்றுசேர்ந்து ஏதாவது புறப்பொருளுடன் தங்களை இணைத்துக் கொள்ளும்போது அந்தப் பொருளை நாம் அறிகிறோம். அதே வேளையில், மனத்தைக் குவித்து ஒரு பொறியுடன் மட்டும் இணைந்திருக்கச் செய்வது மிகவும் கடினமான ஒன்று. மனம் ஓர் அடிமை.

'நல்லவனாக இரு', 'நல்லவனாக இரு', 'நல்லவனாக இரு' என்று திரும்பத்திரும்ப உலகெங்கும் போதிக்கப்படுவதைக் கேட்கிறோம். 'திருடாதே, பொய் சொல்லாதே' என்று அறிவுறுத்தப்படாத ஒரு குழந்தைகூட உலகின் எந்த நாட்டிலும் இருக்க முடியாது. ஆனால் அப்படிச் செய்யாமல் இருப்பது எப்படி என்பதை யாரும் அவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பதில்லை. வெறும் வாய்ப்பேச்சினால் அவனுக்குப் பயனில்லை. அவன் ஏன் திருடனாகக் கூடாது? திருடாமல் இருப்பது எப்படி என்று அவனுக்கு நாம் கற்றுக் கொடுப்பதில்லை. 'திருடாதே' என்று மட்டும் அவனிடம் வெறுமனே சொல்கிறோம். மனத்தை அடக்கியாளக் கற்றுக் கொடுக்கும்போதுதான் உண்மையில் அவனுக்கு உதவுகிறோம்.

பொறிகள் எனப்படுகின்ற சில குறிப்பிட்ட மையங்களுடன் மனம் தன்னை இணைத்துக் கொள்ளும்போதுதான் அக மற்றும் புறச் செயல்கள் எல்லாமே நிகழ்கின்றன. மனம் உடன்பட்டாலும் சரி உடன்படாவிட்டாலும் சரி, இந்த மையங்களுடன் இணைவதற்காக இழுக்கப்படுகிறது. இதனால்தான் மனிதன் முட்டாள்தனமான காரியங்களைச் செய்துவிட்டு, பின்னால் துன்பப்படுகிறான். மனம் மட்டும் அவன் வசம் இருந்திருந்தால் அவற்றை அவன் செய்திருக்கவே மாட்டான்.

மனத்தை அடக்குவதால் ஏற்படும் பலன் என்ன? அது பொறி களோடு சேர்ந்துகொள்ளாது. அதனால் எண்ணங்களும் செயல் களும் இயல்பாகவே கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். இதுவரை புரிகிறது.

ஆனால் இது முடியக்கூடியதா? ஆம், கண்டிப்பாக முடி யும். இன்று அதை நீங்கள் காணவும் செய்கிறீர்கள், துன்பம், கவலை, தீமை என்பவை இல்லையென்று மறுத்துவிடும்படி நம்பிக்கை வைத்தியர்கள் மக்களுக்குக் கற்பிக்கின்றனர். அவர் களின் வழி சற்று சுற்றுவழிதான். ஆனால் தங்களுக்குத் தெரி யாமல் அவர்கள் எப்படியோ யோக நெறியின் ஒரு பகுதியையே பயன்படுத்துகின்றனர். ஒருவனது துன்பத்தை மறுப்பதன்மூலம் அவனது துன்பத்தை நீக்குவதில் வெற்றி காணும்போது உண்மையில் அவர்கள் பிரத்யாஹாரத்தின் ஒரு பகுதியையே பயன்படுத்துகிறார்கள். ஏனெனில் புலன்களைப் புறக்கணிக்கத் தக்க வலிமையை அவனது மனத்திற்கு உண்டாகச் செய்கிறார் கள் அவர்கள். மனவசியக்காரர்களும் இதேமுறையையே கையாண்டு, தங்கள் சமிஞ்ஞைகள் மூலம் நோயாளியிடம் ஒரு வகையான பிரத்யாஹாரத்தைத் தற்காலிகமாகச் சிறிது நேரத் திற்கு உண்டாக்குகிறார்கள். மனவசியம் என்று கூறப்படுகின்ற இது, பலவீனமான மனத்தின் மீதுதான் செயல்புரிய முடியும். வசியம் செய்பவன் தன் நிலைத்த பார்வையின் மூலமோ அல்லது வேறுவழிகளிலோ நோயாளியின் மனத்தை ஒருவித மந்தமான முடக்க நிலைக்குக் கொண்டு வருவதில் வெற்றி பெறாமல் தனது சமிஞ்ஞைகளை, ஆதிக்கத்தை அவன்மீது செயல்படுத்த முடியாது.

மனவசியத்தின் மூலமும் சரி, நம்பிக்கை வைத்தியத்தின் மூலமும் சரி, நோயாளியின் நரம்புமையங்களைக் கட்டுப்படுத்து வது ஆட்சேபணைக்குரியது. அது அவனை அழிவிலேயே சேர்க்கும். உண்மையில் இது, ஒருவன் தன் சொந்த சங்கல்ப பலத்தால் மூளைமையங்களை வசப்படுத்துவதல்ல; மற்றொரு வனின் சங்கல்பம், நோயாளியின் மனத்தைத் திடீரெனத் தாக்கி நிலைகுலையச் செய்வது போன்ற செயல் இது. வெறிபிடித்துப் பாய்ந்தோடும் குதிரைகளைக் கடிவாளத்தாலும் கைவலிமை யாலும் பிடித்து இழுத்து நிறுத்தாமல், இன்னொருவனை அழைத்து அவற்றின் தலையில் ஓங்கி அடிக்கச் செய்து நிலை குலைய வைத்து, அந்த நேரத்திற்கு அவைகளைச் சாதுவாகச் செய்வதாகும். இந்த முறைகள் ஒவ்வொன்றிலும், அவற்றிற்கு

ஆட்படுகின்ற ஒருவன் தனது மன ஆற்றல்களைச் சிறிதுசிறிதாக இழக்கிறான். கடைசியில், மனம் முழுக் கட்டுப்பாட்டு ஆற்றலைப் பெறுவதற்குப் பதிலாக, வலிமையிழந்த, உருவமிழந்த பிண்டமாக ஆகிவிடுகிறது. அவனது இறுதிப் போக்கிடம் பைத்தியக்கார விடுதி மட்டுமே.

சொந்த மனத்தின்மூலம் சுயமாக மனத்தை அடக்க வேண்டும். அவ்வாறில்லாத எந்த முயற்சியும் அழிவை உண்டாக்கும் என்பது மட்டுமல்ல, குறிக்கோளை அடையவிடாமலும் செய்துவிடும். ஒவ்வோர் ஆன்மாவின் குறிக்கோளும் சுதந்திரம், பிரபுத்துவம், ஜடப்பொருள் மற்றும் எண்ணங்களின் அடிமைத்தனத்திலிருந்து சுதந்திரம் பெறல், புற மற்றும் அக இயற்கைகளின் தலைவனாதல். இந்தக் குறிக்கோளை நோக்கி அழைத்துச் செல்வதற்குப் பதிலாக பிறருடைய சங்கல்பத்தின் ஒவ்வொரு வெளிப்பாடும், அது எந்த முறையில் இருந்தாலும்—நமது பொறிகளை நேர்முகமாக அடக்கினாலும் சரி, அல்லது அதைச் செயலிழக்கச் செய்து, நாமே கட்டுப்படுத்தும்படி தூண்டினாலும் சரி—அது ஏற்கனவே நம்மைப் பிணைத்துள்ள பழைய எண்ணங்கள், பழைய மூடநம்பிக்கைகள் என்ற தடித்தச் சங்கிலியில் இன்னொரு வளையமாக அமைந்துவிடுகிறது. எனவே பிறர் உங்கள்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும் விஷயத்தில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். எதிர்பாராத விதமாக நீங்கள் பிறருக்கு அழிவை உண்டாக்குவது பற்றியும் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். இதன்மூலம் சிலர் பலரது எண்ணங்களுக்கு ஒரு புதுப் பாதையைக் காட்டி சிறிது உதவி செய்யலாம் என்பது உண்மைதான். அதேவேளையில் அவ்வாறு செய்யும்போது, தாங்கள் அறியாமலே வெளிப்படுத்துகின்ற சமிஜ்ஞைகளால் ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் மனத்தில் ஒருவகை செயலற்ற நிலையை, மந்த நிலையை, மயக்க நிலையை உண்டாக்கி, அதன் காரணமாக அவர்களை ஏறக்குறைய ஆன்மாவையே இழந்தவர்கள் போலாக்கிவிடுகின்றனர். எனவே கண்ணை மூடிக்கொண்டு அப்படியே நம்பும்படி யாரிடமாவது ஒருவன் கூறினாலோ அல்லது வலிமையான தனது சங்கல்பத்தின் ஆற்றலால் தன்னைப் பின்பற்றச் செய்தாலோ, அவன் மனப்பூர்வமாக இல்லாவிடினும் மனித குலத்திற்குத் தீங்கையே விளைவிக்கிறான்.

எனவே உங்கள் மனத்தையே பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் உடலையும் மனத்தையும் நீங்களே அடக்கி ஆளுங்கள். நீங்கள் நோயுறாதவரை புறச் சக்தி எதுவும் உங்கள்மீது ஆதிக்கம்

செலுத்த முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். எதையும் அப்படியே குருட்டுத்தனமாக நம்பும்படி உங்களிடம் சொல்பவனை, அவன் எவ்வளவு உயர்ந்தவனாக நல்லவனாக இருந்தாலும் சரி, அவனைத் தவிர்த்து விடுங்கள். குதிப்பதும், ஆடிப்பாடி உரக்கக் கத்துவதுமான நெறிகள் உலகம் முழுவதுமே உள்ளன. அவர்கள் ஆடிப்பாடிப் பிரச்சாரம் செய்யத் தொடங்கும்போது அது தொற்று வியாதிபோல் பரவவும் செய்கிறது. அவர்களும் ஒருவகை மனவசியக்காரர்களே. உணர்ச்சிவசப்படுகின்ற இயல்புடையோர்மீது அவர்கள் தற்காலிகமாக ஒரு வகையான கட்டுப்பாட்டை உண்டாக்குகின்றனர். அந்தோ, காலப்போக்கில் அனேகமாக இவர்கள் மக்கள்கூட்டத்தையே இழிநிலைக்கு ஆளாக்கிவிடுகின்றனர்.

மனத்தை மந்தநிலையில் ஆழ்த்திச் செயலிழக்கச் செய்யும் இத்தகைய புறச் சக்திகளுக்கு ஆளாகி, நல்லவர்போல் தோன்றுவதைவிடத் தீயவராக இருப்பது தனிமனிதனுக்கும் சரி, இனத்திற்கும் சரி நல்லது. நல்லெண்ணம் உடையவர்களாக இருந்தாலும் பொறுப்பற்றவர்களான இத்தகைய கொள்கை வெறியர்கள், மக்கள்குலத்திற்குச் செய்யும் கொடுமையின் பரிமாணத்தை எண்ணும்போது மனம் வேதனையில் மூழ்குகிறது. பாட்டு மற்றும் பிரார்த்தனையுடன்கூடிய அவர்களது சமிஞ்ஞையின் காரணமாக, திடீரென்று ஆன்மீக எழுச்சிக்குள்ளாகின்ற மனங்கள் உண்மையில் சக்தியிழந்து, சோர்ந்து மயக்க நிலையையே அடைகின்றன என்பதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. மேலும் அத்தகைய மனங்கள் எந்தத் தீய சமிஞ்ஞையையும் பெறுவதற்கான வழியைத் திறந்து வைத்தவை போலாகிவிடுகின்றன. மேகமண்டலத்திற்கு மேல் இருந்துகொண்டு ஏதோ ஒரு கடவுள் தங்கள்மீது பொழிகின்ற சக்தியின் காரணமாகவே தாங்கள் மனித உள்ளங்களை மாற்ற முடிகிறது என்று தங்கள் அற்புத ஆற்றலைப் புகழ்ந்துகொள்கின்ற இந்த அறிவிலிகள், இந்த முட்டாள்கள், தாங்கள் இதன்மூலம், எதிர்காலத்தின் அழிவிற்கான, பாவச் செயல்களுக்கான, பைத்தியக்காரத்தனத்திற்கான, மரணத்திற்கான விதைகளை விதைக்கிறோம் என்பதைக் கனவிலும் நினைப்பதில்லை. ஆகவே உங்கள் சுதந்திரத்தைப் பறிப்பது எதுவாயினும் அதைப்பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள். அது ஆபத்தானது என்பதை உணருங்கள். உங்களிடமுள்ள சக்தி முழுவதையும் பயன்படுத்தி அதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

மனத்தைத் தன் விருப்பப்படி நரம்புமையங்களுடன் இணைக்கவோ பிரிக்கவோ செய்வதில் வெற்றி பெறுபவன் பிரத்யாஹாரத்திலும் வெற்றி பெறுகிறான். பிரத்யாஹாரம் என்பது மனத்தின் ஆற்றல்களைப் புறத்தில் போகாமல் தடுத்து, புலன்களின் பிடியிலிருந்து அதனை விடுவித்து, 'உள்ளே குவித்தல்' ஆகும். இதைச் செய்ய முடிந்த பின்தான் நாம் உண்மையில் நற்குணம் என்பதைப் பெறுகிறோம், அதன்பின்தான் முக்திப் பாதையில் ஒரு நீண்ட அடியெடுத்து வைக்கிறோம். அதற்குமுன் நாம் வெறும் எந்திரங்களே.

மனத்தை அடக்குவதுதான் எவ்வளவு கடினமானது! பித்துப் பிடித்த குரங்கோடு மனத்தை ஒப்பிடுவது பொருத்தமானதுதான். குரங்குகள் இயற்கையாகவே சஞ்சல மனம் படைத்தவை. அத்தகைய குரங்கு ஒன்று இருந்தது. அதற்கு நிறைய கள்ளைக் குடிக்கக் கொடுத்தான் ஒருவன். அதன் பரபரப்பு அதிகமாகியது. அது போதாதென்று தேள் ஒன்று அதனைக் கொட்டியது. தேள் கொட்டினால் மனிதனே நாள் முழுவதும் குதிப்பான். குரங்கின் நிலையைச் சொல்லவா வேண்டும்! அதன் போதாத காலத்தைப் பூரணமாக்க ஒரு பேயும் அதைப் பிடித்துக் கொண்டது. அந்தக் குரங்கின் அடக்க முடியாத சஞ்சலத்தையும் படபடப்பையும் விளக்க வார்த்தைகள் எங்கே உள்ளன? மனித மனம் அந்தக் குரங்கின் நிலைக்கு நிகரானது. இயற்கையாகவே அது சஞ்சல இயல்பு படைத்தது. ஆசை என்னும் கள் குடித்ததனால் அதன் சஞ்சலமும் வெறியும் அதிகரிக்கிறது. ஆசை குடிகொண்ட பிறகோ பிறர் வெற்றியைக் கண்டு பொறாமை கொள்கின்ற குணமாகிய தேள் கொட்டியது. முடிவாக கர்வம் என்ற பேயும் மனத்தினுள் புகுந்து எல்லா பெருமையும் தனக்கே என்று நினைக்கச் செய்கிறது. இத்தகைய மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது எவ்வளவு கடினம்!

எனவே முதல் பாடமாக வருவது இது: சிறிதுநேரம் அமர்ந்து மனத்தை அதன் போக்கிலேயே அலையவிடுங்கள். அது எப்போதும் குமுறிக் கிளம்பிய வண்ணமே உள்ளது. குரங்கு குதித்துத் தாவுவது போன்றது அது. எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் அது குதிக்கட்டும். நீங்கள் பொறுமையாக அதைக் கவனிக்க மட்டும் செய்யுங்கள். அறிவே வலிமை என்பது பழமொழி. அது உண்மை. மனம் என்ன செய்கிறது என்பதை அறியாமல் அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. கடிவாளத்தை விட்டுப் பிடியுங்கள். தீய எண்ணங்கள் பல அதில் எழலாம். அத்தகைய

எண்ணங்கள் உங்கள் மனத்தில் இருந்ததைப்பற்றி நீங்களே திகைப்படைவீர்கள். நாள் செல்லச்செல்ல மனத்தின் வெறித்தனமான போக்கு குறைவதையும், அது மெள்ளமெள்ள அமைதி பெறுவதையும் காண்பீர்கள்.

ஆரம்பத்தில் சில மாதங்கள் மனத்தில் பல எண்ணங்கள் எழுவதைக் காண்பீர்கள். பிறகு அவை குறையத் தொடங்கும். சில மாதங்களுக்குப் பிறகு தொடர்ந்து குறைந்துகொண்டே போகும். கடைசியாக மனம் பூரணக் கட்டுப்பாட்டில் வந்து விடும். ஆனால் தினமும் பொறுமையுடன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நீராவியைத் திறந்துவிட்டால் எந்திரம் இயங்கியே தீரும். அதுபோல் கண்முன் பொருட்கள் இருந்தால் அவை நமக்குப் புலப்பட்டே தீரும். தான் எந்திரம் இல்லை என்பதை நிரூபிக்க வேண்டுமானால் ஒருவன், தான் எதன் கட்டுப் பாட்டிலும் இல்லை என்பதைக் காட்ட வேண்டும். இவ்வாறு மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி புலன்களின் மையங்களுடன் அது தொடர்புகொள்ளாமல் தடுப்பதே பிரத்யாஹாரம். இதைச் செய்வது எப்படி? இது ஒரு பெரிய வேலைதான், ஒரு நாளில் செய்து முடிக்கின்ற வேலையல்ல. பொறுமையாக தொடர்ந்து வருடக்கணக்காகப் பயிற்சி செய்தால் நாம் வெற்றி பெற முடியும்.

பிரத்யாஹாரத்தைச் சிறிதுகாலம் பயிற்சி செய்தபின் அடுத்த படியாகிய தாரணையை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பிட்ட சில இடங்களில் மனத்தை நிறுத்தி வைப்பது என்றால் என்ன? உடலில் சில பகுதிகளை மற்றவற்றிலிருந்து பிரித்து அவற்றை மனம் உணரும்படிச் செய்தல். உதாரணமாக, மற்ற உறுப்புகளை விட்டுவிட்டுக் கையை மட்டும் உணர முய லுங்கள். இவ்வாறு சித்தத்தை ஓரிடத்தில் எல்லைப்படுத்தி நிறுத்துவதே தாரணை. தாரணை பலவகைப்படும். இத்துடன் சிறிது கற்பனையையும் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. உதாரண மாக இதயத்தில் ஒரு புள்ளியின் மீது மனத்தைச் செலுத்துங்கள். இது மிகவும் கடினமானது. எளிதான வழி அங்கு ஒரு தாமரை இருப்பதாக நினைப்பதுதான். அந்தத் தாமரை ஒளிமயமாக, பேரொளிமயமாக பிரகாசித்துக் கொண்டிருப்பதாக நினை யுங்கள். மனத்தை அங்கே நிறுத்துங்கள். அல்லது உச்சந்தலையி லுள்ள தாமரை ஜோதிமயமாக ஒளிர்வதாக எண்ணுங்கள். அல்லது நாம் ஏற்கனவே கூறிய சுழுமுனை நாடியிலுள்ள பல மையங்களை நினைக்கலாம்.

யோகி தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அவன் தனியாக வாழ முயல வேண்டும். பலதரப்பட்ட மக்களின் தொடர்பு, மனத்தைச் சஞ்சலமுறச் செய்கிறது. அவன் அதிகம் பேசக் கூடாது, ஏனெனில் பேசுவது மனத்தைச் சிதறும்படிச் செய்யும். அதிகம் வேலை செய்யவும் கூடாது; ஏனெனில் அதிக வேலை மனத்தை அலைவுறச் செய்கிறது. நாள் முழுவதும் கடுமையாக உழைத்த பிறகு மனத்தை அடக்க முடியாது. மேற்கண்ட நியதிகளைக் கடைப்பிடிப்பவன் யோகி ஆகிறான். யோக சாதனைகளை மிகச் சிறிதளவு கடைப்பிடிப்பவன்கூட பெரும் பயன் அடைகிறான்; யோகத்தின் ஆற்றல் அத்தகையது. அது யாருக்கும் தீங்கு செய்யாது; மாறாக எல்லோருக்கும் நன்மையே செய்யும். முதன்முதலாக அது நாடிநரம்புகளின் பதற்றத்தைத் தணிக்கும், அமைதியை அளிக்கும், எதையும் நாம் முன்பைவிடத் தெளிவாக அறியும்படிச் செய்யும், மனஇயல்பு நன்றாகும், ஆரோக்கியம் வளரும். சிறந்த ஆரோக்கியமும் இனிய குரலும் முதல் அறிகுறிகளுள் அடங்கும். குரலின் குறை பாடுகள் மறைந்துவிடும். வரப்போகின்ற பல்வேறு பலன்களுள் இது முதலாவதாகும். முயன்று பயிற்சி செய்தால் வேறு அறி குறிகளும் உண்டாகும். சிலவேளைகளில் தூரத்தில் அடிக்கின்ற மணிநாதங்கள் ஒன்றுசேர்ந்து தொடர்ந்து காதில் விழும். சிலவேளைகளில் ஒளிப்புள்ளிகள் மிதப்பதுபோல் தோன்றிப் பெரிதாகிக்கொண்டே போகும். இவையெல்லாம் தோன்றும் போது நீங்கள் விரைந்து முன்னேறுகிறீர்கள் என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

யோகிகள் ஆகவும், தீவிரமாகப் பயிற்சியில் ஈடுபடவும் விரும்புபவர்கள் முதலில் உணவு விஷயத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஆனால் அன்றாட அலுவல்களுடன் ஏதோ சிறிது பயிற்சி மட்டும் செய்ய எண்ணுபவர்கள் விரும்பிய உணவை உண்ணலாம். ஆனால் மிதமாக உண்ண வேண்டும், அவ்வளவு தான். விரைவாக முன்னேற விரும்புபவனுக்கு, கடினமாகப் பயிற்சி செய்ய விழைபவனுக்கு உணவில் கட்டுப்பாடு கண்டிப் பாக வேண்டும். சில மாதங்களுக்கு பாலும், பயிறு, பருப்பு வகைகளும் மட்டுமே உட்கொள்வது அனுகூலமாக இருக்கும். உடலும் மனமும் நுட்பமாகுந்தோறும், ஆரம்பத்தில் உணவில் சிறிது ஒழுங்கீனம்கூட ஒருவனது சமநிலையைக் குலைத்து விடும். முழுமையான கட்டுப்பாடு உண்டாகும்வரை, ஒரு பிடி உணவு அதிகமாகவோ குறைவாகவோ இருந்தால்கூட அது

மொத்தமாக எல்லாவற்றையும் பாதிக்கும். கட்டுப்பாடு வந்த பிறகு ஒருவன் விரும்புவதை உட்கொள்ளலாம்.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த ஆரம்பிக்கும் காலத்தில் ஒரு குண்டூசி கீழே விழுந்தாலும் மூளையை இடியே தாக்கிச் செல்வதுபோல் இருக்கும். புலன்கள் நுட்பமாகுந்தோறும் உணரும் சக்தியும் நுண்மையாகிறது. இவை நாம் கடக்க வேண்டிய படிகள். விடாமுயற்சி உடையவர்கள் வெற்றி பெறுவார்கள். வீண்வாதங்களையும் மனத்தைக் குழப்புபவற்றையும் விட்டு விடுங்கள். வறட்டு அறிவினாலும் சொல்வண்ணங்களாலும் என்ன பயன்? மனத்தின் சமநிலையைக் குலையச் செய்து அதைப் பதற்றமுறச் செய்வது ஒன்றே அதனால் வரும் பலன். நுண்ணுலகங்களில் உள்ளவற்றை உணர வேண்டும். பேச்சினால் இதைச் சாதிக்க முடியுமா? எனவே பயனற்ற பேச்சுக்களை விடுங்கள். அனுபூதி பெற்றவர்கள் எழுதிய நூல்களை மட்டுமே படியுங்கள்.

முத்துச்சிப்பி போல் இருங்கள். அதைப்பற்றி இந்தியாவில் அழகிய கதை ஒன்று உண்டு: சுவாதி நட்சத்திரம் உச்சத்தில் இருக்கும்போது மழை பெய்து, அதில் ஒரு துளி முத்துச் சிப்பியினுள் விழுந்தால், அது முத்தாகுமாம். முத்துச் சிப்பிகளுக்கு இது தெரியும். எனவே அந்தச் சுவாதி நட்சத்திரம் பிரகாசிக்கும்போது அவை நீரின் மேற்பரப்புக்கு வந்து, மழை நீரின் அபூர்வமான அந்தத் துளியைப் பெறுவதற்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கும். துளி விழுந்தவுடன் தங்கள் ஓடுகளை மூடிக் கொண்டு கடலின் அடித்தளத்திற்குச் சென்றுவிடும். அங்கே பொறுமையாகக் காத்திருந்து அந்தத் துளியை முத்தாக்குமாம். நாமும் அப்படி இருக்க வேண்டும். முதலில் கேட்க வேண்டும், பிறகு புரிந்துகொள்ள வேண்டும். பின்னர் எல்லா சஞ்சலங்களையும் விட்டு, புற ஆதிக்கங்கள் எதுவும் வராதவண்ணம் மனத்தை மூடி, உங்களுள் உள்ள உண்மையை ஒளிரச் செய்வதில் ஈடுபடுங்கள்.

ஓர் அபாயம் உள்ளது. புதுமை என்பதற்காக மட்டும் ஒரு லட்சியத்தை ஏற்றுக்கொள்வது, பின்னர் அதைவிடப் புதுமையான ஒன்றைக் கண்டதும் பழையதை விட்டுவிடுவது—இது உங்கள் ஆற்றல்களைச் சிதறடித்துவிடும். ஒன்றை எடுங்கள், அதைப் பின்பற்றுங்கள், முடிவு காணும்வரை அதை விடாதீர்கள். அந்த லட்சியத்திலேயே வெறியாக இருப்பவன் மட்டுமே ஒளியைக் காண்கிறான். இங்கொன்றும் அங்கொன்றுமாக

நுனிப்புல் மேய்ந்து திரிபவர்கள் ஒருபோதும் எதையும் அடைய மாட்டார்கள். கணநேரம் புலன்களுக்கு ஏதோ சுகம் கிடைக்கலாம், ஆனால் அத்துடன் எல்லாம் முடிந்துவிடும். அவர்கள் எப்போதும் இயற்கைக்கு அடிமைகளே, அவர்களால் ஒருபோதும் புலன்களைக் கடந்து செல்ல முடியாது.

உண்மையிலேயே யோகியாக விரும்புபவர்கள் நுனிப்புல் மேய்வதை அடியோடு விட்டுவிட வேண்டும். ஒரு லட்சியத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதையே உங்கள் வாழ்க்கையாகக் கொள்ளுங்கள். அதையே நினையுங்கள், அதையே கனவு காணுங்கள், அந்த லட்சியத்திற்காகவே வாழுங்கள். மூளை, தசைகள், நரம்புகள் என்று உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் அந்த லட்சியத்தால் நிறையட்டும். பிற கருத்துக்கள் அனைத்தையும் அடியோடு விட்டுவிடுங்கள். வெற்றிக்கு வழி இதுவே. ஆன்மீகச் செம்மல்கள் உருவாக்கப்பட்ட வழி இதுவே. மற்றுள்ளவர்கள் வெறும் பேச்சுஎந்திரங்கள் மட்டுமே.

நாமும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்களாகி மற்றவர்களையும் அத்தகையவர்கள் ஆக்க உண்மையில் விரும்புவோமானால் ஆழ்ந்து மூழ்க வேண்டும். மனத்தைப் பதற்றமுறாமல் வைத்துக் கொள்வது முதல்படி. சஞ்சலப்படுத்துகின்ற கருத்துடையவர்களுடன் தொடர்பு வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. சில மனிதர்கள், சில இடங்கள், சில உணவு போன்றவை நம்மை வெறுப்புடன் ஒதுங்கச் செய்வது எல்லோருக்கும் தெரிந்த உண்மை. அவற்றை ஒதுக்கிவிடுங்கள். இனி, மிகவுயர்ந்த நிலையை அடைய விரும்புவோர் எல்லா சேர்க்கையையும் நல்லோர், தீயோர் இருவகையினரின் சேர்க்கையையும் தவிர்த்தேயாக வேண்டும். கடினமாகப் பயிற்சி செய்யுங்கள். வாழ்ந்தாலும் சரி செத்தாலும் சரி, அதைப்பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். பலனைப் பற்றி எண்ணாமல் பயிற்சியில் மூழ்குங்கள். நீங்கள் போதிய அளவு தைரியசாலியாக இருந்தால் ஆறே மாதங்களில் பூரண யோகி ஆகிவிடலாம். ஆனால் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக எல்லாவற்றையும் பிடித்துக்கொள்பவர்கள் எந்த முன்னேற்றமும் அடைய மாட்டார்கள். பாடங்களைக் கேட்பதால் மட்டும் எந்தப் பயனும் விளையாது.

தமோ குணம் நிறைந்தவர்களான மந்தமான அறிவிலிகளுக்கு, எந்த லட்சியத்திலும் மனம் ஒன்றாதவர்களுக்கு, வேடிக்கைக்கு ஏதாவது வேண்டும் என்று ஏங்குபவர்களுக்கு மதம், தத்துவம் எல்லாமே வெறும் பொழுதுபோக்குகளே.

அவர்களிடம் இடைவிடாத முயற்சி என்பது கிடையாது. ஒரு சொற்பொழிவைக் கேட்பார்கள், ஆ! மிக நன்றாக இருக்கிறது என்பார்கள். வீட்டிற்குப் போய் அப்படியே மறந்தும் விடுவார்கள். வெற்றி வேண்டுமானால் இடைவிடாத முயற்சியும் தீவிர சங்கல்பமும் உங்களிடம் வேண்டும். 'நான் கடலையே குடித்துவிடுவேன். எனது சங்கல்பத்தால் மலைகளே தூளாகிவிடும்' என்கிறான் இடையீடின்றிப் பாடுபடுவன். அத்தகைய ஆற்றலை, சங்கல்பத்தைப் பெறுங்கள். கடினமாக உழையுங்கள், லட்சியத்தை அடைவீர்கள். ❀

7. தியானமும் சமாதியும்

மன ஒருமைப்பாடு என்ற லட்சியத்திற்கு ராஜயோகம் நம்மை அழைத்துச் செல்கிறது. அதிலுள்ள நுட்பமான விஷயங்களைத் தவிர பல்வேறு படிகளை ஓரளவிற்குப் பார்த்தோம். மானிடர் என்ற நிலையில் நமது பகுத்தறிவு எல்லாம் உணர்வைச் சார்ந்தே இருக்கிறது. இந்த மேஜையும் நீங்களும் இங்கிருப்பதை நான் உணர்வதால்தான் நீங்களும் மேஜையும் இங்கே இருப்பதை நான் அறிய முடிகிறது. அதேவேளையில் என்னில் மிகப்பெரும் பகுதியை நான் உணர்வதில்லை. உடலின் உள்ளே உள்ள பல உறுப்புக்கள், மூளையின் பல பகுதிகள்—இவற்றையெல்லாம் யாரும் உணர்வதில்லை.

நான் சாப்பிடும்போது, அதை உணர்ந்து உண்கிறேன். ஆனால் அது செரிக்கும்போது, அதை நான் உணராமலே செய்கிறேன். உணவு ரத்தமாக மாறும்போது நம்மை அறியாமலேயே அது நிகழ்கிறது. அந்த ரத்தத்தால் என் உடலின் பல உறுப்புகள் சக்தி பெறுகின்றன. இதுவும் என் உணர்வின்றியே நடக்கிறது. ஆனாலும் இதையெல்லாம் செய்பவன் நான்தான். இந்த ஓர் உடலில் இருபது பேர் இருக்க முடியாது. நான்தான் செய்கிறேன், வேறு யாரும் அல்ல என்பது எனக்கு எப்படித் தெரியும்? உணவை உண்டு, அதைச் செரிப்பது என்னுடைய வேலை, அந்த உணவிலிருந்து உடலுக்கு வலுவைக் கொடுப்பது வேறொருவராக இருக்கலாமே என்று சொல்லலாம், அப்படி நடக்க முடியாது. ஏனெனில் இப்போது நாம் உணர்வின்றிச் செய்கின்ற ஒவ்வொரு செயலையும் உணர்வு நிலைக்குக் கொண்டுவர முடியும் என்பதை நிரூபித்துக் காட்டலாம். இதயம் நமது கட்டுப்பாடின்றித் துடிப்பது போல்தான் தோன்றுகிறது. இங்கிருக்கின்ற நம்முள் யாராலும் இதயத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. அது தன் வழியில் செயல்படுகிறது. ஆனால் பயிற்சியின்மூலம் மனிதன் இதயத்தையும் கட்டுப்படுத்த முடியும். அதை மெதுவாக அல்லது வேகமாகத் துடிக்கும்படியோ ஏறக்குறைய நிறுத்தவோ முடியும். ஏறக்குறைய உடலின் எல்லா உறுப்புகளையும் நாம் கட்டுப்படுத்தலாம். இது எதைக்

காட்டுகிறது? உணர்வுக்குப் புலப்படாத செயல்களையும் நாம்தான் செய்கிறோம், ஆனால் உணர்வின்றிச் செய்கிறோம், அவ்வளவுதான்.

ஆகவே மனித மனம் இரண்டு நிலைகளில் செயல்படுவது தெரிய வருகிறது. முதலில் உணர்வு நிலை. இதில் ஒவ்வொரு செயலும் நான்-உணர்வோடு நிகழ்கின்றன. அடுத்தது உணர்வறு நிலை. இங்கு எல்லா செயல்களும் நான்-உணர்வின்றி நடை பெறுகின்றன. இவ்வாறு உணர்வின்றி நடைபெறும் மனத்தின் செயல்பாடுகள் உணர்வறு செயல் என்றும், உணர்வுடன் நிகழ் பவை உணர்வுச் செயல் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. கீழ் நிலைப் பிராணிகளிடம் இந்த உணர்வறு செயல் இயல்புணர்ச்சி எனப்படுகிறது. உயர்நிலைப் பிராணிகளிலும் மிகவுயர்ந்த பிராணியாகிய மனிதனிலும் உணர்வுச் செயலைக் காண்கிறோம்.

விஷயம் இத்துடன் முடியவில்லை. இதைவிட உயர்ந்த ஒரு நிலையிலும் மனம் செயல்பட முடியும். அது உணர்வை யும் கடந்து செல்ல முடியும். உணர்வறு செயல்கள் உணர்வு நிலைக்குக் கீழே இருப்பதுபோல், வேறொரு வகையான செயல் உணர்வுநிலைக்கு மேலே இருக்கிறது, இதிலும் நான்-உணர்வு இல்லை. நான்-உணர்வு இருப்பதெல்லாம் அந்த நடுநிலையில் தான். மனம் இந்த நிலைக்கு மேலோ கீழோ இருக்கும்போது நான்-உணர்வு கிடையாது. இருப்பினும் மனம் செயல்படுகிறது. மனம் இந்தத் தன்னுணர்வு நிலையைக் கடந்து செல்லும்போது அது சமாதி அல்லது உணர்வுகடந்த நிலை எனப்படுகிறது. சமாதி நிலையிலிருக்கும் ஒருவன் உணர்வுநிலையின் கீழே போகவில்லை, அதாவது, அவன் தன்னை உயர்த்திக் கொள் வதற்குப் பதிலாக, தன்னைத் தாழ்த்திக் கொள்ளவில்லை என்று எப்படி நமக்குத் தெரியும்? ஏனெனில் இந்த இரண்டு நிலை களிலும் நிகழும் செயல்கள் நான்-உணர்வுடன் சம்பந்தப்பட வில்லை. இந்தக் கேள்விக்கு விடை இதுவே: அந்தச் செயல்கள் தரும் பயனிலிருந்து, அதனுடைய விளைவுகளிலிருந்து, எது கீழானது எது மேலானது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ளலாம். ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் ஒருவன் உணர்வுநிலைக்குக் கீழேயுள்ள ஒரு நிலைக்குச் செல்கிறான். அப்போது அவனது உடலில் செயல்கள் நிகழ்கின்றன. அவன் மூச்சு விடுகிறான்; ஒருவேளை உடலைக் கூட அசைப்பான். ஆனால் இவையெல்லாம் நான்-உணர் வின்றியே நிகழ்கின்றன. அவன் உணர்வறு நிலையில் இருக் கிறான். யார் தூங்கச் சென்றானோ, அவனே தூக்கத்திலிருந்து

விழிப்புநிலைக்குத் திரும்பியும் வருகிறான். அவன் தூங்குவதற்கு முன் அவனிடமிருந்த மொத்த அறிவும் அதன் பின்னரும் அப்படியேதான் இருக்கிறது. அது அதிகரிக்கவே இல்லை. அவனுக்கு எந்த அனுபூதியும் உண்டாகவில்லை. ஆனால் ஒரு மனிதன், சமாதி நிலையை அடையும்போது, மூடனாகச் செல்கிறான், ஞானியாக வெளிவருகிறான்.

இந்த வேறுபாட்டை உண்டாக்குவது எது? ஒரு நிலையில், உள்ளே சென்றவன் அப்படியே வெளிவருகிறான். மற்றொரு நிலையிலோ, அனுபூதி பெற்றவனாக, ஒரு முனிவராக, ஒரு தீர்க்கதரிசியாக, ஒரு ஞானியாக, வாழ்க்கையே மாறப் பெற்றவனாக, ஒளி பெற்றவனாக வெளிவருகிறான். இவைதான் இரு வகையான விளைவுகள். விளைவுகள் வேறுபட்டிருந்தால் காரணங்களும் வேறுபட்டதாகவே இருக்க வேண்டும். சமாதியிலிருந்து திரும்பி வரும்போது ஒருவனுக்கு இருக்கின்ற ஞானம் உணர்வறு நிலையில் கிடைக்கும் அறிவைவிட, உணர்வு நிலையில் ஆராய்ச்சியால் பெறும் அறிவைவிட மிகவும் உயர்வானது. எனவே அந்த நிலை உணர்வைவிட உயர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். சமாதி நிலையே உணர்வுகடந்த நிலை எனப்படுகிறது.

இதுவே சமாதியைப் பற்றிய சுருக்கமான விளக்கம். அதனால் பெறும் பயன் என்ன? அது இதோ: ஆராய்ச்சி அறிவு ஆகட்டும், மனத்தின் உணர்வுச் செயல்கள் ஆகட்டும், அது குறுகிய எல்லைக்குட்பட்டது. மனித அறிவு சிறு வட்டத்திற்குள்ளேயே செயல்பட முடிகிறது; அதைக் கடந்து போக முடியாது; அதைக் கடந்து செல்வதற்கான ஒவ்வொரு முயற்சியும் பயனற்றுப் போகிறது. ஆனால் அறிவாகிய இந்த வட்டத்திற்கு அப்பால்தான் மனித குலத்திற்கு மிகவும் பிரியமானவை எல்லாம் உள்ளன. அழிவற்ற ஆன்மா உள்ளதா? கடவுள் இருக்கிறாரா? இந்தப் பிரபஞ்சத்தை வழிநடத்திச் செல்கின்ற மேலான சக்தி ஏதேனும் உண்டா? இத்தகைய கேள்விகள் எல்லாமே பகுத்தறிவு வட்டத்திற்கு அப்பாற்பட்டது. நமது சாதாரண அறிவால் இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடை காண முடியாது. அறிவு என்ன சொல்கிறது? 'நான் நம்பிக்கையற்றவன் (Agnostic). ஆம் என்றோ இல்லை என்றோ எனக்கு எதுவும் தெரியாது' என்று கூறுகிறது அது. ஆனால் இந்தக் கேள்விகள் நமக்கு மிகவும் முக்கியமானவை. இவற்றிற்குச் சரியான விடை கிடைக்காவிட்டால் மனித வாழ்க்கை பயனற்றதாக ஆகிவிடும். நமது நீதிநெறிக் கொள்கைகள், நல்லொழுக்கங்கள் மட்டுமல்ல, மானிட

வாழ்வில் நல்லதாக, சிறந்ததாக உள்ள அனைத்துமே அந்த அறிவு வட்டத்திற்கு அப்பால் இருந்து கிடைத்த விடைகளிலிருந்து உருவாக்கப்பட்டவையே. எனவே இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடை காண்பது மிகவும் அவசியம்.

வாழ்வு ஒரு சிறு நாடகமாகவோ அல்லது இந்தப் பிரபஞ்சம் 'அணுக்களின் எதிர்பாராத சேர்க்கையால்' உண்டானதாகவோ மட்டும் இருக்குமானால், நான் ஏன் மற்றவனுக்கு நன்மை செய்ய வேண்டும்? கருணை, நியாயம், சகோதர மனப்பான்மை இவையெல்லாம் ஏன் இருக்க வேண்டும். இந்த உலகில் மிகவும் நல்ல காரியம் காற்றுள்ளபோதே தூற்றிக்கொள்வது அல்லவா! ஒவ்வொருவனும் தனக்காக வாழ்வது தான் சிறந்தது. எந்தப் பயனும் இல்லாவிட்டால் நான் ஏன் என் சகோதரனை நேசிக்க வேண்டும்? ஏன் அவனது கழுத்தை வெட்டக் கூடாது? அப்பால் எதுவும் இல்லையானால், சுதந்திரம் என்ற ஒன்று இல்லையானால், இருப்பதெல்லாம் உயிரற்ற கடினமான நியதிகளே என்றால் இவ்வுலகில் நான் என்னை சந்தோஷமாக வைத்துக்கொள்ளவே பாடுபடவேண்டும். ஒழுக்கத்தின் அடிப்படை, பயன்கருதும் (Utilitarian) கொள்கையே என்று தற்காலத்தில் பலர் கூறுவதைக் காணலாம். அது என்ன அடிப்படை? அதிக மக்களுக்கு மிக அதிக இன்பம் கிடைக்கும்படிச் செய்வதே. ஆனால் இதை நான் ஏன் செய்ய வேண்டும்? அதிக மக்களுக்கு அதிகத் துன்பத்தை விளைவிப்பதன்மூலம் என் காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்ள முடியுமானால் நான் ஏன் அதைச் செய்யக் கூடாது? பயன்கருதும் கூட்டத்தினர் இதற்கு என்ன விடை கொடுப்பார்கள்? எது சரி, எது தவறு என்று உனக்கு எப்படித் தெரியும்? இன்பம் வேண்டும் என்ற ஆசை என்னைத் தூண்டுகிறது. நான் அதை நிறைவேற்றிக் கொள்கிறேன். அது என் இயல்பு. அதற்குமேல் எனக்கு எதுவும் தெரியாது. எனக்கு இந்த ஆசைகள் இருக்கின்றன. அதை நான் நிறைவேற்றுகிறேன். அதற்கு என்னை ஏன் குற்றம் சொல்கிறீர்கள்? மனித வாழ்வு, ஒழுக்கம், அழிவற்ற ஆன்மா, இறைவன், அன்பு, இரக்கம், நன்மை செய்தல், இவற்றிற்கெல்லாம் மேலாக சுயநலமின்மை போன்ற உண்மைகளெல்லாம் எங்கிருந்து வந்தன?

எல்லா நீதிநெறிகளும், எல்லா மனிதச் செயல்களும், எல்லா எண்ணங்களும் சுயநலமின்மை என்ற ஒரே கருத்தைத் தான் சார்ந்திருக்கின்றன. மனித வாழ்வு முழுவதையுமே

சுயநலமின்மை என்ற ஒரு வார்த்தையில் அடக்கிவிடலாம். நாம் ஏன் சுயநலமில்லாதிருக்க வேண்டும்? நான் தன்னலமற்று இருக்க வேண்டிய தேவை, அதற்கான ஆற்றல், வலிமை இவை எங்கிருந்து வருகின்றன? உங்களைப் பகுத்தறிவுவாதிகள், பயன் கருதுவோர் என்றெல்லாம் கூறிக் கொள்கிறீர்கள். நான் தன்னல மற்று இருப்பதால் என்ன பயன் என்பதை எனக்குக் காட்டா விடில் நீங்கள் பகுத்தறிவுவாதிகள் அல்ல என்றுதான் சொல் வேன். நான் ஏன் சுயநலக்காரனாக இருக்கக் கூடாது என்பதற்குக் காரணம் காட்டுங்கள். நீங்கள் சுயநலமற்று இருங்கள் என்று ஒருவரிடம் கூறுவது கவிதைபோல் இருக்கலாம். ஆனால் கவிதை காரணம் ஆகாது. எனக்கு ஒரு காரணத்தைக் காட்டுங் கள். நான் ஏன் சுயநலமற்றவனாக இருக்க வேண்டும்? நான் ஏன் நல்லவனாக இருக்க வேண்டும்? இன்னாரும் இன்னாரும் அப் படிக் கூறியிருக்கிறார்கள் என்றெல்லாம் சொல்வதை நான் பொருட்படுத்த மாட்டேன். நான் சுயநலமற்று இருப்பதால் என்ன பயன்? பயன் என்ற சொல்லுக்கு அதிக இன்பம் பெறு வது என்பதுதான் பொருளானால் சுயநலத்துடன் இருப்பது தான் நான் அடையும் பயன். இதற்கு என்ன பதில் சொல்லப் போகிறீர்கள்? பயன்கருதுவோர் இதற்குப் பதில் தர முடியாது. ஆனால் இதற்குப் பதில் இருக்கிறது. இந்த உலகம் என்பது எல்லையற்ற கடலில் ஒரே ஒரு துளிமட்டுமே, எல்லையற்ற சங்கிலியில் ஒரு வளையம் மட்டுமே. இதுதான் பதில். சுயநல மின்மை என்பதை விளக்கி மனித குலத்திற்கு உபதேசித்தவர்கள் அந்தக் கருத்தை எங்கிருந்து பெற்றனர்? இது இயல்புணர்ச்சியாக இருக்க முடியாது என்பது நமக்குத் தெரியும். ஏனெனில் இயல் புணர்ச்சி உள்ளவையான விலங்குகளுக்கு இது தெரியாது. இது தர்க்க அறிவுக்கு உட்பட்டதும் அல்ல. தர்க்க அறிவுக்கு இத்தகைய கருத்துக்களைப்பற்றி எதுவும் தெரியாது. பின்னர் இவை எங்கிருந்து வந்தன?

வரலாற்றைப் படிக்கும்போது உலகின் மத ஆச்சாரியர்கள் அனைவரும் பொதுவான ஓர் உண்மையை ஒப்புக்கொள்வதைக் காண்கிறோம். அவர்கள் எல்லோருமே உண்மைகளை எங்கோ அப்பாலிருந்து பெற்றதாகவே கூறுகின்றனர்; பலர் அவை எங் கிருந்து வருகின்றன என்பதை மட்டுமே அறியவில்லை. உதாரண மாக, சிறகுகளுடன் கூடிய ஒரு தேவதை மானிட உருவில் கீழே இறங்கி வந்து, 'ஓ மனிதா! கேள், இதுதான் செய்தி' என்று சொன்னதாக ஒருவர் கூறுவார். மற்றொருவர் ஒளிபொருந்திய

ஒரு தேவன் தன் முன் தோன்றியதாகக் கூறுவார். மூன் றாமவரோ, முன்னோர் ஒருவர் தன் கனவில் தோன்றிச் சில விவரங்களைக் கூறினார் என்பார். அதற்கு மேல் வேறொன்றும் தெரியாது. ஆனால் இந்த அறிவு அப்பாலிருந்தே வந்தது, தங் கள் ஆராய்ச்சி அறிவினால் வந்ததல்ல என்பதை மட்டும் எல் லோரும் கூறுகின்றனர். யோக விஞ்ஞானம் என்ன கூறுகிறது? இந்த அறிவு தர்க்க அறிவு மூலம் அல்ல, அதற்கு அப்பாலிருந்து வருகிறது என்று ஆச்சாரியர்கள் கூறியது சரி; ஆனால் வந்தது எங்கிருந்தோ அல்ல, அவர்களின் உள்ளிருந்தே வந்தது என்கிறது யோக சாஸ்திரம்.

மனத்திற்கே ஓர் உயர்ந்த நிலை உண்டு; அது பகுத்தறிவைக் கடந்த, உணர்வுகடந்த நிலை. மனம் அந்த உயர்ந்த நிலையை அடையும்போது பகுத்தறிவுக்கு அப்பாற்பட்ட இந்த அறிவு, மனிதனை வந்தடைகிறது என்கிறான் யோகி. தத்துவ அறிவும் அனைத்தையும் கடந்த அறிவும் அவனை வந்தடையும். இவ் வாறு பகுத்தறிவைக் கடந்து செல்கின்ற, சாதாரண மனித இயற்கையைக் கடந்து செல்கின்ற நிலை, சிலவேளைகளில் அதன் அடிப்படை உண்மையை அறியாதவனுக்கும் எதிர் பாராத விதமாகக் கிடைக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. தடுக்கி விழுவது போல், திடீரென்று அந்த நிலை அவனுக்கு வாய்க்கிறது. அப் படி எதிர்பாராமல் கிடைக்கின்ற அந்த அறிவை அவன் எங் கேயோ வெளியிலிருந்து வந்தது என்றுதான் சாதாரணமாகக் கூறுகிறான். அக விழிப்புணர்வு அல்லது அனைத்தையும் கடந்த அறிவு எல்லா நாடுகளிலும் ஒன்றாகவே இருந்தாலும் ஒரு நாட்டில் அது தேவதைகள்மூலமாக வந்ததாகவும், மற்றொரு நாட்டில் ஒரு தேவனிடமிருந்து வந்ததாகவும், மூன்றாவது நாட்டில் அது கடவுளிடமிருந்து வந்ததாகவும் கருதப்படுவது ஏன் என்பதையே இது விளக்குகிறது. இதன் பொருள் என்ன? மனம் இந்த அறிவைத் தன் இயற்கையிலிருந்தே கொண்டு வந்தது. ஆனால் யார் மூலமாக அது வெளிவந்ததோ அவர் தன்னுடைய நம்பிக்கை, கல்வி இவற்றிற்கு ஏற்ப அதற்கு விளக்கம் கொடுத்தார். உண்மை என்னவென்றால் இவர்கள் எல்லோருமே அந்த உணர்வுகடந்த நிலையின் மீது தடுக்கி விழுந்தனர், அதாவது எதிர்பாராமல் அடைந்தனர் என்பதுதான்.

இவ்வாறு எதிர்பாராத விதமாக இந்த நிலையை அடைவ தில் பேராபத்து உள்ளது என்கிறான் யோகி; பலரது

விஷயத்தில், மூளை கலங்கிவிடக்கூடிய அபாயம்கூட உள்ளது. இந்த உணர்வுகடந்த நிலையில், அதைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளாமலே தடுக்கி விழுந்தவர்கள் எவ்வளவு பெரியவர்களாக இருந்தாலும் சரி, இருட்டில் தடுமாறியவர்களாக, பொதுவாகத் தங்கள் அறிவுடன் சில மூடநம்பிக்கைகளையும் சேர்த்தே வெளிப்படுத்தியிருப்பதைத் தவறாமல் காண முடிகிறது. அவர்கள் மனமயக்கக் காட்சிகளுக்கு இடமளித்தனர். தாம் ஒரு குகையில் இருந்தபோது தேவதூதனான கப்ரியேல் ஒரு நாள் வந்து, தம்மை ஹாரக் என்ற ஒரு தேவலோகக் குதிரைமீது ஏற்றி தேவலோகங்களுக்கு அழைத்துச் சென்றதாக முகமது நபி கூறினார். ஆனால் இவை எல்லாவற்றுடனும் அவர் சில பேருண்மைகளையும் கூறியுள்ளார். நீங்கள் குரானைப் படித்தால், பேருண்மைகள் மூட நம்பிக்கைகளுடன் கலந்திருப்பதைக் காணலாம். இதை எவ்வாறு விளக்குவது? அவர் அக விழிப்புணர்வு பெற்றவர்தான், அதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால் அவர் அந்த விழிப்புணர்வின்மீது தடுக்கி விழுந்தவர். அவர் பயிற்சி பெற்ற யோகி அல்ல. தான் என்ன செய்கிறோம் என்பதன் பொருள் அவருக்குத் தெரியவில்லை. முகமது நபி உலகுக்குச் செய்த நன்மையையும், அதே சமயத்தில் அவரது மதவெறியால் ஏற்பட்ட பெரும் தீமையையும் நினைத்துப் பாருங்கள். அவருடைய தவறான உபதேசங்களின் காரணமாக எத்தனை லட்சக்கணக்கானோர் படுகொலை செய்யப்பட்டனர்! அன்னையர் குழந்தைகளை இழந்தனர், குழந்தைகள் அனாதைகளாயின, தேசங்கள் அழிக்கப்பட்டன. லட்சக்கணக்கானோர் உயிரிழந்தனர்!

முகமது நபி போன்ற மகான்களின் வாழ்க்கையைப் படிக்கும்போது இத்தகைய அபாயங்களைக் காண்கிறோம். அதேவேளையில் அவர்கள் எல்லோருமே அக விழிப்புணர்வு பெற்றவர்களாக இருந்ததையும் காண்கிறோம். ஒரு மகான் உணர்ச்சிவசப்படுகின்ற தன் இயல்பை உயர்நிலைக்குக் கொண்டு செல்வதன்மூலம் உணர்வுகடந்த நிலையை அடைந்திருந்தாரானால், அவர் அந்த நிலையிலிருந்து சில உண்மைகளை மட்டும் கொண்டு வருவதில்லை, அவற்றுடன் கொள்கை வெறியைக் கொண்டு வருகிறார்; அவருடைய உபதேசங்கள் உலகிற்கு எவ்வளவு நன்மை செய்ததோ அந்த அளவிற்குப் பெரும் தீங்கை விளைவிக்கின்ற மூட நம்பிக்கையையும் கொண்டு வருகிறார்.

மனித வாழ்வு என்று நாம் அழைக்கின்ற இந்தப் பொருந்தாதவற்றின் கூட்டத்தில் பகுத்தறிவு என்று ஏதாவது வேண்டுமானால் நமது தர்க்க அறிவைக் கடந்தேயாக வேண்டும்; ஆனால் அதை விஞ்ஞானபூர்வமாகச் செய்ய வேண்டும்; மெதுவாக, ஒழுங்கான பயிற்சியின்மூலம் செய்ய வேண்டும். மூட நம்பிக்கைகளையெல்லாம் விட்டொழிக்க வேண்டும். மற்ற விஞ்ஞானத்தைப் போலவே இந்த உணர்வுகடந்த நிலையைப் பற்றிய படிப்பையும் அணுக வேண்டும். பகுத்தறிவின்மீது நமது அடிப்படை அமைய வேண்டும். எவ்வளவு தூரம் முடியுமோ அதுவரை அறிவின் துணையுடன் போக வேண்டும். மேற்கொண்டு செல்ல முடியாத நிலை வரும்போது அந்த அறிவே உயர்ந்த நிலைக்கு வழி காட்டும். 'நான் அக விழிப்புணர்வு பெற்றவன்' என்று கூறிக்கொண்டு, அதேவேளையில் அறிவுக்குப் பொருந்தாத வண்ணம் ஒருவன் பேசுவானானால் அதைப் புறக்கணித்து விடு. ஏன்? ஏனெனில் இயல்புணர்ச்சி, பகுத்தறிவு, உணர்வுகடந்த நிலை, அல்லது உணர்வறு நிலை, உணர்வுநிலை, உணர்வுகடந்த நிலை—இந்த மூன்று நிலைகளும் ஒரே மனத்திற்குரியவை. ஒரு மனிதனிடம் மூன்று வகை மனங்கள் உள்ளன என்பதல்ல; மனத்தின் ஒரு நிலை மற்றொரு நிலையாகப் பரிணமிக்கிறது. இயல்புணர்ச்சி பகுத்தறிவாகிறது; பகுத்தறிவு, அனைத்தையும் கடந்த உணர்வாகப் பரிணமிக்கிறது. எனவே இவற்றுள் எந்த நிலையும் மற்ற நிலையுடன் முரண்பாடாக இருக்க முடியாது. உண்மையான அக விழிப்புணர்வு பகுத்தறிவுக்கு விரோதமாக இருக்க முடியாது, மாறாக அதன் நிறைவாகவே அமைகிறது. 'நான் எதையும் அழிக்க வரவில்லை. நிறைவு செய்யவே வந்துள்ளேன்' என்று மாபெரும் தீர்க்கதரிசிகள் கூறுவதுபோல், அக விழிப்புணர்வு எப்போதும் பகுத்தறிவை நிறைவு செய்கிறது, அதனுடன் இயைந்திருக்கிறது.

யோகத்திலுள்ள பல படிகளின் நோக்கம் நம்மை உணர்வு கடந்த நிலைக்கு அதாவது சமாதி நிலைக்கு விஞ்ஞானபூர்வமாக இட்டுச் செல்வதே. மேலும் அக விழிப்புணர்வு என்பது மகான்களிடம் இருந்தது போலவே ஒவ்வொருவரின் இயற்கையிலும் அமைந்துள்ளது என்பது நாம் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டிய ஒரு முக்கியமான உண்மை. இந்த மகான்கள் ஏதோ தனிவகுப்பைச் சேர்ந்தவர்கள் என்பதில்லை. அவர்களும் உங்களையும் என்னையும் போன்ற மனிதர்களே. அவர்கள் சிறந்த

யோகிகளாக இருந்தனர். அவர்கள் சமாதிநிலையை அடைந்தது போல் நீங்களும் நானும் அடைய முடியும். அவர்கள் தனி வகுப்பினர் அல்ல. ஒருவன் அந்த நிலையை அடைந்துள்ளான் என்ற உண்மையே மற்றவர்களும் அதனை அடைய முடியும் என்பதை நிரூபிக்கிறது. அடைய முடியும் என்பது மட்டுமல்ல, ஒவ்வொருவரும் கடைசியாக அந்த நிலையை அடைந்தே தீர வேண்டும். அதுதான் மதம்.

அனுபவம் மட்டுமே நமக்குள்ள ஒரே ஆசிரியர். நாம் வாழ்நாள் முழுவதும் பேசி வாதம் செய்யலாம். ஆனால் நாமே அனுபவிக்காதவரை உண்மையைப் பற்றிய எந்த அறிவும் நமக்கு விளங்காது. வெறுமனே சில புத்தகங்களைக் கொடுப்பதால் மட்டும் ஒருவனை டாக்டராக்க முடியாது. ஒரு தேசத்தைக் காண வேண்டும் என்ற எனது ஆவலை, தேசப்படத்தைக் காட்டி நீங்கள் தணிக்க முடியாது, எனக்கு உண்மையான அனுபவம் வேண்டும். இன்னும் மேலான நிறைவான அறிவு வேண்டும் என்ற ஆவலையே தேசப்படம் தூண்ட முடியும். அதற்கு மேல் அதனால் எந்தப் பயனும் இல்லை. புத்தகங்களை மட்டும் நம்பியிருப்பது மனித மனத்தைத் தாழ்த்திவிடுகிறது. இறைவனைப்பற்றிய அறிவு அனைத்துமே இந்தப் புத்தகத்திலோ அந்தப் புத்தகத்திலோ அடங்கியுள்ளது என்று கூறுவதைவிட தெய்வ நிந்தனை வேறு ஏதாவது இருக்க முடியுமா? இறைவனை எல்லையற்றவன் என்று கூறிக்கொண்டு அதேசமயம் அவனைச் சிறு நூலின் அட்டைகளுக்கிடையில் அடைத்து வைக்கத் துணிந்த மனிதனின் அறிவீனத்தை என்னென்று சொல்வது? நூல்கள் கூறியதில் நம்பிக்கை வைக்காததன் காரணமாக, இறையறிவு முழுவதுமே ஒரு குறிப்பிட்ட நூலில் உள்ளது என்பதை நம்பாததன் காரணமாக எத்தனை லட்சக்கணக்கான மக்கள் உயிரிழந்துள்ளனர்! இன்று இந்தக் கொலையும் கொடூரங்களும் ஓய்ந்துவிட்டன, உண்மைதான். ஆனால் உலகம் இன்னும் புத்தகங்களில்தான் பயங்கரமாகக் கட்டுண்டு கிடக்கிறது.

விஞ்ஞானபூர்வமாக சமாதி நிலையை அடைவதற்கு நான் கற்பித்து வருகின்ற ராஜயோகத்தின் பல படிகளைக் கடந்து செல்வது அவசியம். பிரத்யாஹாரம், தாரணை என்ற படிகளுக்கு அடுத்தது தியானம். வெளியிலோ உள்ளேயோ மனத்தை ஓரிடத்தில் நிலைநிறுத்தப் பயிற்சி அளித்துவிட்டால், இடையீடற்றுப் பாய்கின்ற நீரோட்டம்போல் அது அந்த இடத்தை

நோக்கித் தொடர்ந்து செல்லும் ஆற்றல் பெறுகிறது. இந்த நிலைதான் தியானம். தியானிக்கப்படும் பொருளின் புறப் பொருளை விட்டு அகப்பொருளாகிய கருத்தை மட்டும் தியா னிக்கத் தக்கவண்ணம் தியான சக்தியைத் தீவிரமாக்கினால் அந்த நிலைதான் சமாதி. தாரணை, தியானம், சமாதி—இந்த மூன்றும் சேர்ந்தால் சம்யமம். அதாவது முதலில் மனம் ஒரு பொருளின்மீது குவிய வேண்டும், பிறகு குவிந்த அந்த நிலை யிலேயே தொடர்ந்து இருக்க வேண்டும். அதை அடுத்து, இவ்வாறு தொடர்ந்த ஒருமைப்பாட்டின் காரணமாக, அந்தப் பொருளின் உள்ளே ஊடுருவி, அது காரியமாக இருப்பதற்குள்ள காரணத்தில் மட்டும் நிலைத்து நிற்க வேண்டும். அப்போது, அத்தகைய மனத்திற்கு எல்லாம் வசமாகிறது.

இத்தகைய தியான நிலைதான் வாழ்வின் மிகவுயர்ந்த நிலை. ஆசை இருக்கும்வரை உண்மையான இன்பம் வர முடி யாது. தியான நிலையில் இருப்பவர்களே, சாட்சி நிலையில் இருந்து பொருட்களின் உண்மையை உணர்பவர்களே உண்மை யான ஆனந்தத்தையும் இன்பத்தையும் பெறுகின்றனர். விலங்கு களுக்குப் புலன்களில் இன்பம். மனிதனுக்கு அறிவில் இன்பம். தேவர்களுக்கு ஆன்மீக தியானத்தில் இன்பம். இந்தத் தியான நிலையை அடைந்தவர்களுக்கு மட்டுமே இந்த உலகம் உண்மை யிலேயே அழகாக இருக்கும். எதையும் விரும்பாமல் எதனுடனும் ஒட்டிக்கொள்ளாமல் இருக்கின்ற ஒருவனுக்கு இயற்கையின் பல்வேறு மாற்றங்களும் அழகு மற்றும் நுண்மையின் ஓர் அற் புத வெளிப்பாடாகவே இருக்கும்.

இவையெல்லாம் தியானத்தில் அறியப்பட வேண்டியவை. நாம் ஓர் ஒலியைக் கேட்கிறோம். முதலில் புற அதிர்வு உண்டா கிறது. இரண்டாவதாக மனத்திற்கு அதை எடுத்துச் செல்கின்ற நரம்பியக்கம்; மூன்றாவதாக மனத்தின் எதிர்ச்செயல்; அதனுடன் கூடவே அந்தப் பொருளைப்பற்றிய அறிவும் பளிச்சிடுகிறது. அதிர்வுகளில் தொடங்கி மனத்தின் எதிர்ச்செயல் வரையிலான பல்வேறு மாறுதல்களின் புறக்காரணமே அந்தப் பொருளைப் பற்றிய அறிவாகும். இந்த மூன்றும் யோக நெறியில் சப்தம் (ஒலி), அர்த்தம் (கருத்து), ஞானம் (அறிவு) என்று கூறப்படு கிறது. இயற்பியலிலும் உடலியலிலும் இந்த மூன்றும் ஆகாச அதிர்வு, நரம்பியக்கம், மனத்தின் எதிர்ச்செயல் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இவை தனித்தனியாக நடைபெற்றாலும், பிரித்தறிய முடியாதபடி பிணைந்துள்ளன. உண்மையில்

இப்போது நாம் இவற்றைத் தனித்தனியாக அறிவதில்லை, அவற்றின் ஒன்றுசேர்ந்த விளைவைத்தான் வெளிப்பொருளாக உணர்கிறோம். நாம் ஒவ்வொன்றை உணர்வதிலும் இந்த மூன்றும் கலந்தே உள்ளது. ஆனால் இவற்றைப் பிரித்தறிய முடியாது என்று சொல்வதற்குக் காரணம் இல்லை.

முந்தைய பயிற்சிகளின்மூலம் மனம் வலிமையுடையதாகவும் வசப்பட்டதாகவும் ஆகி நுண்ணியவற்றைக் காணும் ஆற்றல் பெற்ற பின்னர் அதனை தியானத்தில் செலுத்த வேண்டும். தியானத்தை முதலில் சாதாரண தூலப் பொருட்களில் ஆரம்பித்து, மெள்ளமெள்ள நுண்ணிய பொருட்களைத் தியானிக்க வேண்டும். இறுதியில் பொருளில்லாமல் தியானம் பழக வேண்டும். உணர்ச்சிகளின் புறக் காரணங்களை உணர்வதில் முதலில் மனத்தை ஈடுபடுத்த வேண்டும், பின்னர் அகஇயக்கங்களில், அதன்பின்னர் அதன் எதிர்ச்செயலில் செலுத்த வேண்டும். உணர்ச்சிகளின் புறக் காரணங்களை வேறுபடுத்தி அறிவதில் மனம் வெற்றி பெறுமானால் மிக நுண்ணிய ஜடப் பொருட்களையும், எல்லா நுண்ணுடல்களையும், உருவங்களையும் காணும் ஆற்றல் பெறுகிறது. இவ்வாறு அக இயக்கங்களைப் பிரித்தறிய முடியும்போது, தன்னிடமும் பிறரிடமும் தோன்றுகின்ற எல்லா எண்ண அலைகளையும் அவை பௌதிக சக்தியாக மாறும் முன்பே கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலை மனம் பெறுகிறது. இனி, மனத்தின் எதிர்ச்செயலைத் தனியாக உணரும் தன்மை பெறும்போது யோகிக்கு எல்லா அறிவும் கிடைக்கும். ஏனெனில் உணர முடிந்த ஒவ்வொரு பொருளும் ஒவ்வோர் எண்ணமும் மனத்தின் எதிர்ச் செயலின் விளைவே அல்லவா? இந்த நிலையில் அவன் தனது மனத்தின் அடித்தளத்தையே காண்கிறான்; அது முற்றிலுமாக அவனது கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

யோகிக்குப் பல சித்திகள் வந்து சேர்கிறது. இவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்றின் கவர்ச்சிக்கு ஆட்பட்டாலும் போதும், அவனுடைய முன்னேற்றம் தடைப்பட்டுவிடும். சுகபோகங்களின் பின்னால் ஓடுவது அவ்வளவு ஆபத்தானது. ஆனால் இந்த அற்புத சித்திகளைப் புறக்கணிக்கும் வல்லமை அவனிடம் இருக்குமானால் அவன் யோகத்தின் குறிக்கோளை அடைவான்; மனக் கடலின் அலைகளை அடியோடு நிறுத்திவிடுவான். அப்போது ஆன்மாவின் பெருமை, மனத்தின் அலைவுகளாலோ உடலின் இயக்கங்களாலோ பாதிக்கப்படாமல் முழுஒளியுடன் பிரகாசிக்கும். அப்போது யோகி தன்னை உணர்கிறான்;

தான் எப்போதுமே அறிவின் சாரமாகவும் மரணமற்றவனாகவும் எங்கும் நிறைந்தவனாகவும் இருப்பதை அறிகிறான்.

சமாதி நிலை ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் உரியது, இல்லை யில்லை, ஒவ்வொரு பிராணிக்கும் உரியது. மிகக் கீழான பிராணி யிலிருந்து மிகவுயர்ந்த தேவதூதன்வரை அனைவரும் என்றாவது ஒருநாள் இந்த நிலைக்கு வந்தேயாக வேண்டும். அதன்பிறகு, அதன்பிறகு மட்டுமே உண்மையான மதம் என்பது அவ னுக்குத் தோன்றும். அதுவரை நாம் எல்லோரும் அந்த நிலையை அடையப் பாடுபடுகிறோம், அவ்வளவுதான். மத வாசனையே இல்லாதவனுக்கும் நமக்கும் இப்போது எவ்வித வேறுபாடும் இல்லை. ஏனெனில் நமக்கும் அனுபூதியில்லை. அனுபூதியைத் தராவிட்டால் ஒருமைப்பாட்டினால் என்ன பயன்? சமாதி நிலையை அடைவதற்கான ஒவ்வொரு படியும் ஆராய்ந்து, முறையாக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு, விஞ்ஞானபூர்வமானதாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. நாம் நம்பிக்கையோடு பயிற்சி செய்தால் அவை கண்டிப்பாக நம்மை லட்சியத்திற்கு இட்டுச் செல்லும். அதன்பின் எல்லா துன்பங்களும் நீங்குகின்றன; எல்லா கவலை களும் பறந்து விடுகின்றன; கர்மத்திற்கான விதைகள் எரிந்து விடுகின்றன; ஆன்மா, தளைகளிலிருந்து நீங்கி என்றென்றைக்கு மாக முக்தி பெறுகிறது. ❁

8. ராஜயோகச் சுருக்கம்

இங்கே காணப்படும் ராஜயோகச் சுருக்கம் கூர்ம புராணத்திலிருந்து (11-ஆம் அத்தியாயம்) எடுக்கப்பட்டது.

யோகமாகிய நெருப்பு மனிதனைச் சூழ்ந்துள்ள பாவக் கூட்டை எரித்துவிடுகிறது. அப்போது அறிவு தூய்மை பெறுகிறது, நிர்வாணம் நேரடியாக வாய்க்கிறது. யோகத்திலிருந்து ஞானம் வருகிறது, ஞானம் யோகிக்கு உதவுகிறது. யார் யோகத்தையும் ஞானத்தையும் இணைத்துக் கடைப்பிடிக்கிறானோ அவனுக்கு இறைவன் அருள்புரிகிறார். மஹாயோகத்தைத் தினமும் ஒருமுறை அல்லது இரண்டு முறை அல்லது மூன்று முறை அல்லது எப்போதும் கடைப்பிடிப்பவர்கள் தேவர்களே என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

யோகத்தில் இரு பிரிவுகள் உள்ளன: ஒன்று அபாவம், மற்றது மஹாயோகம். தனது ஆன்மாவைச் சூன்யமாக, குண மற்றதாக தியானிப்பது அபாவம். ஆன்மாவைப் பேரானந்தம் நிறைந்ததாக, நிர்மலமானதாக, இறைவனுடன் ஒன்றுபட்டு இருப்பதாகக் காண்பது மஹாயோகம். இந்த இரண்டின் மூலமாகவும் யோகி தன் ஆன்மாவை உணர்கிறான். மஹாயோகத்தில் யோகி தன்னையும் பிரபஞ்சம் முழுவதையும் இறைவனாகக் காண்கிறான். இது யோகங்கள் அனைத்திலும் உயர்ந்தது. மேலான இதனுடன் ஒப்பிடும்போது, நாம் படித்தும் கேட்டும் உள்ள பிற யோகங்கள், யோகம் என்று கூறத் தகுதியற்றவை.

யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாஹாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பவை ராஜயோகத்தின் அங்கங்கள். அஹிம்சை, சத்தியம், அஸ்தேயம், அபரிக்கிரகம், பிரம்மச்சரியம், ஆகியவை யமம். இவை மனத்தை அதாவது சித்தத்தைத் தூய்மையாக்கும். மனத்தாலோ வாக்காலோ உடலாலோ எந்த உயிருக்கும் துன்பம் விளைவிக்காமல் இருப்பது அஹிம்சை. அஹிம்சையைவிட மேலான தர்மம் ஒன்றில்லை. சத்தியத்தால் நாம் கர்ம பலன்களை அடைகிறோம். படைப்பிலுள்ள எந்த உயிருக்கும் தீங்கு செய்யாமலிருப்பதால்

ஒருவனுக்குக் கிடைக்கின்ற ஆனந்தத்தைவிட மேலான ஆனந்தம் எதுவுமில்லை. சத்தியத்தால் அனைத்தையும் அடையலாம். சத்தியத்திலேயே அனைத்தும் நிலைபெற்றிருக்கின்றன. உள்ளதை உள்ளபடி கூறுதல்—இதுதான் சத்தியம். திருட்டுத்தனமாகவோ, வலிமையைப் பயன்படுத்தியோ பிறர் பொருளைக் கவராது இருத்தல் அஸ்தேயம். மனம், வாக்கு மற்றும் உடலால் எப்போதும் எல்லா நிலைகளிலும் தூயவனாக இருப்பது பிரம்மச்சரியம். எவ்வளவுதான் பயங்கரமாகத் துன்புற்றாலும், பிறர் பொருளைத் தானமாகப் பெறாமல் இருப்பது அபரிக்கிரகம். பிறரிடமிருந்து தானமாக ஒன்றைப் பெறுகின்ற ஒருவனின் உள்ளம் அசுத்தம் அடைகிறது. அவன் தாழ்ந்த நிலையை அடைகிறான், சுதந்திரத்தை இழக்கிறான், கட்டுண்டவனாகிறான், பற்றுக் கொண்டவனாகிறான்.

அடுத்து வருவது நியமம். அன்றாட ஆசாரங்களும் நியதிகளும் அடங்கியது இது. யோகத்தில் வெற்றி பெற இது உதவுகிறது. தபஸ்—தவம்; ஸ்வாத்யாயம்— கல்வி; ஸந்தோஷம்—திருப்தி; சௌசம்—தூய்மை; ஈசுவர ப்ரணிதானம்—இறைவழிபாடு— இவை நியமம்.

உண்ணாநோன்பின்மூலமோ வேறு வழிகளாலோ உடலை அடக்கியாள்தல் உடல் சம்பந்தமான தவம். வேதங்களையும் மற்ற மந்திரங்களையும் ஓதுவது ஸ்வாத்யாயம். இதனால் உடலில் உள்ள சத்வப் பகுதி தூய்மையடைகிறது.

மந்திரங்களை உச்சரிப்பது மூன்று வகைப்படும்: வாசிகம், உபாம்சு, மானசம். வாசிகம் மிகத் தாழ்ந்தது, மானசம் மிக உயர்ந்தது. உரக்க உச்சரித்தல் வாசிகம். உதடு அசைந்து ஒலி வராமல் உச்சரிப்பது உபாம்சு. வெளியில் கேட்காமல் மந்திரத்தை உச்சரித்து, அதனுடன் மந்திரத்தின் பொருளையும் சிந்திப்பது மானசம். இதுவே மூன்றிலும் உயர்ந்த முறை.

தூய்மை என்பது அகத் தூய்மை, புறத் தூய்மை என இரு வகைப்படுவதாக மகான்கள் கூறுகின்றனர். உடலை நீரோலோ மண்ணாலோ வேறு பொருட்களாலோ தூய்மை செய்வது அதாவது குளித்தல் போன்றவை புறத்தூய்மை. வாய்மையாலும் மற்ற எல்லா நற்குணங்களாலும் மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்துவது அகத் தூய்மை. இரண்டுமே தேவை. அகத்தில் தூய்மை, புறத்தில் அழுக்கு என்றால் அது சரியாகாது. இரண்டும் சேர்ந்து வாய்க்க முடியாதபோது அகத் தூய்மையை நாடுவது நல்லது. ஆனால் இருவகைத் தூய்மையும் இல்லாமல் ஒருவன் யோகியாக

மாட்டான். தோத்திரம், சிந்தனை, பக்தி—இவைமூலம் இறைவனை வழிபட வேண்டும்.

யமம், நியமம்பற்றிக் கூறினோம். அடுத்தது ஆசனம். இதில் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதெல்லாம் மார்பும் தோள்களும் தலையும் நேராக இருக்க வேண்டும், உடம்பு இறுக்கமின்றித் தளர்வாக இருக்க வேண்டும் என்பதுதான்.

அடுத்தது பிராணாயாமம். பிராணன் என்பது உடம்பில் உள்ள உயிர்ச்சக்திகள், ஆயாமம் என்றால் அடக்குதல். இதில் மூவகை உண்டு—சாதாரணமானது, நடுத்தரமானது. உயர்ந்தது. பிராணாயாமத்தில் மூன்று பகுதிகள் உண்டு— உள்ளிழுத்தல் (பூரகம்), அடக்கல் (கும்பகம்), வெளிவிடல் (ரேசகம்). பன்னிரண்டு நொடியுடன் ஆரம்பிப்பது சாதாரண வகை. இருபத்தி நான்கு நொடியுடன் ஆரம்பிப்பது நடுத்தரமானது. முப்பத்தாறு நொடியுடன் ஆரம்பிப்பது உயர்ந்த வகையானது. சாதாரண பிராணாயாமத்தில் உடல் வியர்க்கும். நடுத்தரமானதில் உடல் நடுங்கும். உயர்ந்த பிராணாயாமத்தில் உடல் அந்தரத்தில் மிதக்கும், பேரானந்தம் பிறக்கும்.

வேதங்களில் காயத்ரி என்ற மந்திரம் உள்ளது. அது மிகப் புனிதமான மந்திரம். 'இந்தப் பிரபஞ்சத்தைப் படைத்த பரம் பொருளின் மகிமையை நாம் தியானிப்போம். அவர் நமது மனங்களை ஒளி பெறச் செய்யட்டும்.'[1] ஓங்காரத்தை இந்த மந்திரத்தின் முதலிலும் முடிவிலும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு பிராணாயாமத்தில் மூன்று முறை காயத்ரியை உச்சரியுங்கள்.

பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் என பிராணாயாமம் மூன்றாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளதாக எல்லா நூல்களும் கூறுகின்றன.

புலன்களின் கருவிகளான இந்திரியங்கள் புறப் பொருட்களுடன் தொடர்புகொண்டு புற நாட்டம் கொள்கின்றன. அவற்றைச் சங்கல்பத்தால் கட்டுப்படுத்துவது அல்லது அவற்றைத் தன்னை நோக்கிக் குவிப்பது பிரத்யாஹாரம்.

மனத்தை இதயக் கமலத்தில் அல்லது சஹஸ்ராரத்தில் நிறுத்தி வைப்பது தாரணை.

மனம் ஓரிடத்தில் நிலைப்படும்போது அந்த இடத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டு ஒரு குறிப்பிட்ட விதமான

---

1. ஓம் பூர்புவ: ஸ்வ: தத்ஸவிதுர் வரேண்யம்
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி ।
தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத் ॥
—ரிக்வேதம், 3. 62. 10.

மனஅலைகள் எழுகின்றன. இவை மற்றவித மன அலைகளால் மூழ்கடிக்கப்படாமல் படிப்படியாக முன்னணிக்கு வருகின்றன. அப்போது மற்றவை பின்வாங்கி இறுதியில் மறைந்துவிடுகின்றன. பின்னர் இந்தப் பல்வேறு அலைகளும் ஒன்றாகி, ஓர் அலை மட்டும் மனத்தில் எஞ்சும். இதுவே தியானம்.

அடிப்படை எதுவும் இல்லாமல், மனம் முழுவதும் ஒரே அலையாக, ஒரே வடிவமாக ஆவது சமாதி. சமாதியில் இடங்கள், மையங்கள் இவற்றின் எந்த உதவியும் இன்றி எண்ணத்தின் கருத்து மட்டுமே இருக்கும்.

மனத்தை ஒரு மையத்தில் பன்னிரண்டு நொடிகள் நிறுத்தினால் அது தாரணை. பன்னிரண்டு தாரணைகள் ஒரு தியானம். பன்னிரண்டு தியானங்கள் ஒரு சமாதி.

எங்கு நெருப்பு உள்ளதோ, எங்கு நீர் உள்ளதோ, எங்கு சருகுகள் சிதறிக் கிடக்கின்றனவோ, எங்கு எறும்புப் புற்றுகள் அதிகம் உள்ளனவோ, எங்கு காட்டு மிருகங்கள் உள்ளனவோ, எங்கு அபாயம் உள்ளதோ, எங்கு நாற்சந்திகள் கூடுகின்றனவோ, எங்கு ஓசை மிகுந்து உள்ளதோ, எங்கு தீயவர்கள் பலர் உள்ளனரோ, அங்கு யோகம் பயிலக் கூடாது. இது குறிப்பாக இந்தியாவிற்குத்தான் பொருந்தும். உடல் மிகவும் சோம்பலாகவோ நோயுற்றோ மனம் துன்புற்றோ கவலையுற்றோ இருந்தாலும் யோகம் பழகக் கூடாது. மறைவானதும், மக்கள் வந்து உங்களைத் தொந்தரவு செய்யாததுமான இடத்திற்குச் செல்லுங்கள். அழுக்கான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்காதீர்கள்.

மாறாக அழகிய இயற்கைக் காட்சிகள் நிறைந்த இடத்தையோ, உங்கள் வீட்டில் ஓர் அழகிய அறையையோ தேர்ந்தெடுங்கள். பயிற்சி செய்யும்போது முதலில் பண்டைய யோகிகள் எல்லோரையும், உங்கள் குருவையும் கடவுளையும் வணங்கிவிட்டு, அதன்பிறகு பயிற்சியைத் தொடங்குங்கள்.

இனி, தியானத்தைப்பற்றிக் கூறப்படுகிறது. தியானிப்பதற்குச் சில உதாரணங்களும் தரப்படுகின்றன.

நிமிர்ந்து அமருங்கள். மூக்கின் நுனியைப் பாருங்கள். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த இது எவ்விதம் உதவுகிறது, காட்சி நரம்புகள் இரண்டையும் அடக்குவதால் மனத்தின் எதிர்ச் செயல்பகுதி பெருமளவிற்குக் கட்டுப்பட்டு அதன்மூலம் எவ்வாறு சுயேச்சையும் கட்டுப்பாட்டில் வருகிறது என்பதையெல்லாம் போகப்போக அறிந்துகொள்ளலாம்.

தியானத்திற்கு உரிய சில வழிகள் இதோ—தலைக்கு மேல் பல அங்குல உயரத்தில் ஒரு தாமரை இருப்பதாக நினையுங்கள். தர்மம் அதன் மையம், ஞானம் அதன் தண்டு. தாமரையின் எட்டு இதழ்களும் யோகியின் அஷ்டமாசித்திகள். தாமரைப் பூவின் உள்ளே இருக்கும் மகரந்த கேசரங்களும் சூல்பைகளும் தியாகம். புறத்திலிருந்து வருகின்ற சித்திகளைத் தியாகம் செய்தால் யோகி முக்தி அடைவான். தாமரையின் எட்டு இதழ்களும் எட்டு சித்திகள். அதேவேளையில் உள்ளே உள்ள மகரந்த கேசரங்களும் சூல்பைகளும் உயர்நிலை தியாகம், அதாவது இந்தச் சித்திகளைத் துறத்தல். தாமரையின் நடுவில் பொன்னொளி வீசுபவராக, சர்வ வல்லமை உள்ளவராக, அணுக அரியவராக, ஓங்காரம் என்னும் பெயரை உடையவராக, விளக்க முடியாதவராக, பேரொளியால் சூழப்பட்டவராக இறைவனை தியானம் செய்யுங்கள்.

மற்றொரு தியானமும் கூறப்படுகிறது. உங்கள் இதயத்தில் ஒரு வெளி (Space) இருப்பதாக நினையுங்கள். அதில் சுடர் ஒன்று ஒளிவிடுகிறது. அது உங்கள் ஆன்மா. அதனுள், உங்கள் ஆன்மாவிற்கு ஆன்மாவாகிய கடவுள் ஒரு பேரொளியாக இருப்பதாக எண்ணுங்கள். அதனை உங்கள் இதயத்தில் தியானம் செய்யுங்கள்.

பிரம்மச்சரியம், அஹிம்சை, மிகக் கொடிய எதிரியிடமும் இரக்கம், உண்மை, இறை நம்பிக்கை—இவையெல்லாம் வெவ்வேறான விருத்திகள். நீங்கள் இவற்றில் நிறைநிலை அடையவில்லையென்று அஞ்ச வேண்டாம். முயற்சி செய்யுங்கள். அனைத்தும் கைகூடும். எல்லா பற்றும், எல்லா பயமும், எல்லா கோபமும் விட்டவன், தன்னை முழுவதுமாக இறைவனுக்கே அர்ப்பணம் செய்து அவரிடமே சரண்புகுந்தவன், மனம் தூய்மையடையப் பெற்றவன்—இவர்கள் எந்த ஆசையுடன் இறைவனை அணுகினாலும் அதை அவர்களுக்கு அருள்கிறார் அவர். எனவே ஞானம், பக்தி அல்லது தியாகம் இவற்றால் அவரை வழிபடுங்கள்.

'யாரையும் வெறுக்காதவன், அனைவரிடமும் நட்பு பூண்டவன், எல்லாவற்றிடமும் கருணை உடையவன், அகங்காரம் விட்டவன், இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் சமமாய்க் கருதுபவன், பொறுமையுடையவன், எப்போதும் திருப்தியுற்றவன், எப்போதும் யோகத்தில் நிலைபெற்றவனாய் செயல்புரிபவன், தன்னைக் கட்டுப்படுத்தியவன், திட சங்கல்பம் உடையவன்,

மனத்தையும் புத்தியையும் என்னிடம் அர்ப்பணம் செய்தவன்—இத்தகையவனே எனது பக்தன்.

'யார் பிறரைத் துன்புறுத்துவதில்லையோ, யாரைப் பிற ரால் துன்புறுத்த முடியாதோ, யார் மகிழ்ச்சி, கோபம், பயம், மனக்கிளர்ச்சி இவற்றிலிருந்து விடுபட்டவனோ—இத்தகைய வனே எனக்குப் பிரியமானவன்.

'எதையும் சார்ந்திருக்காதவன், தூயவன், சுறுசுறுப்பு உடையவன், துன்பமோ இன்பமோ எது வந்தாலும் பொருட் படுத்தாதவன், ஒருபோதும் துயரப்படாதவன், தனக்கான எல்லா முயற்சிகளையும் விட்டவன், புகழ்ச்சியையும் இகழ்ச்சியையும் சமமாகக் கொள்பவன், அமைதியாக இருப்பவன், ஆழ்ந்த சிந்தனையுடையவன், சிறிதே கிடைத்தாலும் அதில் திருப்தி கொள்பவன், உலகே தன் வீடாக இருப்பதால் தனக்கென்று வீடு இல்லாதவன், தனது கொள்கைகளில் உறுதி படைத் தவன்—இத்தகையவனே எனது அன்பிற்குரிய பக்தன்.'[1] இத் தகையோரே யோகிகள் ஆவார்கள்.

* * *

நாரதர் என்ற தேவ முனிவர் ஒருவர் இருந்தார். மனிதர் களிடையில் பெரிய யோகிகளான முனிவர்கள் இருப்பது போல், தேவர்களிலும் யோகிகள் உள்ளனர். நாரதர் மிகப் பெரிய யோகி. அவர் எங்கும் சஞ்சரிப்பார். ஒருநாள் அவர் ஒரு காட்டின் வழியாகச் செல்லும்போது ஒருவனைக் கண்டார். வெகுகாலம் ஓரிடத்திலேயே அமர்ந்து தியானித்து தவம் செய்த தால், அவனது உடலைச் சுற்றிக் கறையான்கள் புற்று கட்டி விட்டன. அவன் நாரதரை அழைத்து, 'எங்கே போகிறீர்?' என்று கேட்டான். 'நான் சொர்க்கத்திற்குச் செல்கிறேன்' என் றார் நாரதர். 'அப்படியானால், ஆண்டவன் எனக்கு எப்போது அருள்புரிவார், எப்போது முக்தி அளிப்பார் என்று நீங்கள் தெரிந்து வரவேண்டும்' என்று கேட்டுக்கொண்டான் அவன்.

நாரதர் சிறிது தூரம் சென்றார். அங்கே ஒருவன் பாடிக் குதித்து நடனமாடிக் கொண்டிருந்தான். அவன் நாரதரைக் கண்டு, 'நாரதரே! எங்கே செல்கிறீர்?' என்று கேட்டான். அவ னது குரலும் செயலும் சாந்தமாக இல்லை. நாரதர், 'நான் சொர்க்கத்திற்குப் போகிறேன்' என்றார். 'அப்படியானால்

1. கீதை, 12. 13–19.

எனக்கு எப்போது முக்தி கிடைக்கும் என்று கேட்டு வாருங்கள்' என்றான் அவன். நாரதர் சென்றுவிட்டார்.

சிறிதுகாலத்திற்குப் பின் நாரதர் அந்தக் காட்டின் வழியாகத் திரும்பி வந்தார். உடலைச் சுற்றிப் புற்று வளர்ந்திருந்த மனிதன், 'நாரதரே! என்னைப்பற்றி பகவானிடம் கேட்டீரா?' என்றான். 'ஆம்' என்றார் நாரதர். 'பகவான் என்ன சொன்னார்?' என்று கேட்டான் அவன். 'நீ இன்னும் நான்கு பிறவிகளுக்குப் பின்னர் முக்தி அடைவாய் என்று பகவான் கூறினார்' என்றார் நாரதர். அதைக் கேட்டதும் அவன் அழுது புலம்பி, 'என்னைச் சுற்றிப் புற்று மூடும்வரை இவ்வளவு காலம் தியானித்தேன். இன்னும் நான்கு பிறவிகளா?' என்றான்.

நாரதர் மற்ற மனிதனிடம் சென்றார். 'பகவானிடம் கேட்டீரா, நாரதரே?' என்றான் அவன். 'ஆம், கேட்டேன், அந்தப் புளியமரத்தைப் பார். அதில் எத்தனை இலைகள் உள்ளனவோ அத்தனை பிறவிகளுக்குப் பின்பு உனக்கு முக்தி கிட்டும் என்றார் பகவான்' என்று நாரதர் கூறினார். அதைக் கேட்டதும் அவன் மகிழ்ச்சியால் குதித்தபடியே, 'இவ்வளவு விரைவாக எனக்கு முக்தி கிடைக்கப் போகிறதே!' என்று கூறினான். அப்போது ஒரு குரல், 'மகனே! இந்தக் கணமே உனக்கு முக்தி அளிக்கிறேன்' என்று கூறியது. அவனது விடாமுயற்சிக்குக் கிடைத்த வெகுமதி அது. அத்தனை பிறவிகளிலும் பாடுபட அவன் தயாராக இருந்தான். எதுவும் அவனைத் தளரச் செய்யவில்லை. ஆனால் முதல் மனிதனுக்கோ நான்கு பிறவிகள்கூட மிக நீண்ட காலமாகத் தோன்றியது. யுகயுகங்களாகவும் காத்திருக்கத் தயாராக இருந்த மனிதனிடம் இருந்தது போன்ற விடாமுயற்சி மட்டுமே பெரும் பேற்றை அளிக்கும். ❀

ஆ. பதஞ்ஜலி யோக சூத்திரங்கள்

(உயர்நிலைப் பாடங்கள்)

1. முன்னுரை

யோக சூத்திரங்களை விளக்குவதற்கு முன் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை விவாதிக்க விரும்புகிறேன். யோக நெறியின் கொள்கை முழுவதும் இதையே ஆதாரமாகக் கொண்டுள்ளது. நாம் இப்போது சார்புநிலையில் (Relative condition) உள்ளோம்; இதற்கு முன்பு தனிநிலையில் (Absolute condition) இருந்தோம். இந்தத் தனிநிலையிலிருந்தே நாம் தோன்றியுள்ளோம், வெளிப்பட்டுள்ளோம்; இப்போது மீண்டும் இந்தச் சார்புநிலையிலிருந்து தனிநிலையை நோக்கிப் பயணம் செய்துகொண்டிருக்கிறோம். உலகின் மேதைகளும் பொதுவாக இதை ஒப்புக்கொள்வதாகத்தான் தோன்றுகிறது. தூல இயற்கை ஆராய்ச்சிகளும் இந்த உண்மையை ஏறக்குறைய தெளிவாக்கியுள்ளது. இதை ஒப்புக்கொண்டால் அந்தத் தனிநிலை சிறந்ததா, இப்போதைய சார்புநிலை சிறந்ததா என்பதுதான் கேள்வி. இப்போதைய சார்புநிலைதான் மிகவுயர்ந்தது என்று எண்ணுபவர்களுக்குக் குறைவில்லை. நாம் பிரிவுகளற்ற பரம்பொருளின் வெளிப்பாடுகள்; பிரிவுகளுடன் கூடிய இந்த நிலையே தனிநிலையைவிட உயர்ந்தது என்று மிகச் சிறந்த சிந்தனையாளர்கள்கூடக் கருதுகிறார்கள். அந்தத் தனிநிலையில் எந்தப் பண்பும் இருக்க முடியாது; அந்த நிலை உயிரற்றதாக, உணர்ச்சியற்றதாக, மந்தமானதாகத்தான் இருக்க வேண்டும்; இப்போதைய இந்த வாழ்வில்தான் நாம் சுகபோகங்களை அனுபவிக்க முடியும். எனவே இதைப் பற்றிப்பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும்—இவ்வாறு அவர்கள் கற்பனை செய்கிறார்கள்.

முதலில் நாம் வாழ்க்கைப் பிரச்சினைக்கான மற்ற தீர்வுகளை ஆராய வேண்டியுள்ளது. பழைய தீர்வு என்னவென்றால் மரணத்திற்குப் பின்னரும் மனிதன் அப்படியே வாழ்கிறான், அவனது தீய பக்கங்கள் ஒழிந்து நல்ல பக்கங்கள் மட்டும் என்றென்றும் நிலைநிற்கிறது என்பதுதான். தர்க்கரீதியாகச் சொல்வதானால் மனிதனின் லட்சியம் உலகமே; அதாவது இந்த

உலக வாழ்வே சற்று உயர்ந்த நிலையில் அங்கும் நீட்டப் படுகிறது; தீமைகளற்ற அதைச் சொர்க்கம் என்ற பெயரால் அழைக்கிறார்கள், அவ்வளவுதான். இந்தக் கொள்கை முற்றிலும் தவறானது, சிறுபிள்ளைத்தனமானது என்பது தெளிவு. ஏனெனில் அப்படி ஒரு நிலை இருக்க முடியாது. தீமை கலவாத நன்மை இருக்க முடியாது. அதுபோல் நன்மை கலவாத தீமையும் இல்லை. தீமையே கலவாமல் நன்மையே நிறைந்துள்ள உலகில் வாழலாம் என்பது சம்ஸ்கிருத நியாயத் தத்துவவாதிகள் கூறு வதுபோல் 'ஆகாயக் கோட்டை'தான்.

தற்காலத்தில் பல பிரிவினர் வேறொரு கொள்கையைக் கூறுகின்றனர்; முன்னேறிக்கொண்டே இருப்பது, இலக்கை நோக்கிச் சென்றுகொண்டே இருப்பதுதான் மனிதனின் கதி. ஆனால் இலக்கை அடைவது என்பது மட்டும் கிடையாது. மிக நல்லதுபோல் தோன்றினாலும் இதுவும் தவறே. ஏனெனில் நேர்கோட்டு இயக்கம் என்ற ஒன்றே கிடையாது. ஒவ்வோர் இயக்கமும் வட்டத்தில்தான் நகர்கிறது. ஒரு கல்லை எடுத்து வானவெளியில் வீசுங்கள். அதற்குத் தடையொன்றும் இல் லாமலிருந்து, நீங்களும் போதிய காலம் வாழ்ந்திருந்தால் அந்தக் கல் சரியாக உங்கள் கைக்கே திரும்பி வந்துசேரும். நேர்கோடு எல்லையற்று நீட்டப்படும்போது வட்டமாகத்தான் அது நிறைவுறும். ஆகவே, முடிவின்றி முன்னேறிச் சென்று கொண்டிருப்பதுதான் மனிதனின் விதி என்ற கருத்து தவறானது.

நமது விஷயத்திற்குப் புறம்பாக இருந்தாலும் இங்கு ஒன்றை நான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். யாரையும் வெறுக்கக் கூடாது, அன்புகாட்ட வேண்டும் என்ற நீதிநெறிக் கோட்பாட்டை இந்தக் கருத்து விளக்குவதாக உள்ளது. எப்படியெனில், ஒரு டைனமோவிலிருந்து புறப்படுகின்ற மின்னோட்டம், சுற்றை முடித்து முடிவில் டைனமோவை அடைகிறது என்கிறது நவீனக் கொள்கை. வெறுப்பும் அன்பும் அதுபோல்தான். புறப்பட்ட இடத்திற்கு அவை திரும்பி வந்தே தீரவேண்டும். எனவே யாரையும் வெறுக்காதீர்கள். ஏனெனில் உங்களிடமிருந்து புறப் பட்ட அந்த வெறுப்பு நாளடைவில் உங்களிடமே திரும்பிவரும். நீங்கள் அன்பு காட்டினால், அந்த அன்பும் சுற்றினை முடித்து விட்டு உங்களிடம் திரும்பிவரும். ஒருவனது இதயத்திலிருந்து புறப்படுகின்ற வெறுப்பு முழுவேகத்தில் அவனிடம் திரும்பி வரவே செய்கிறது. இதை யாராலும் தடுக்க முடியாது.

அதுபோலவே அன்பின் ஒவ்வொரு வெளிப்பாடும் அவனிடம் வந்து சேர்கிறது.

நடைமுறைக் கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தாலும் முடிவற்ற முன்னேற்றக் கொள்கை ஏற்கக்கூடியதாக இல்லை. ஏனெனில் உலகில் உள்ள ஒவ்வொன்றின் இலக்கும் அழிவாகவே உள்ளது. நமது முயற்சிகளும் நம்பிக்கைகளும் அச்சங்களும் இன்பங்களும் எல்லாம் நம்மை எங்கே இட்டுச் செல்கின்றன? மரணமே நம் அனைவருக்கும் முடிவு. அதைப்போல் சர்வ நிச்சயமானது வேறு எதுவுமில்லை. ஆகவே இந்த நேர்கோட்டு இயக்கம், முடிவற்ற முன்னேற்றம் எங்கே உள்ளது? சிறிது தூரம் சென்று விட்டு, புறப்பட்ட இடத்திற்கே மீண்டும் வந்தாக வேண்டும். அண்டப் பிழம்புகளிலிருந்து (Nebulae) சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள் முதலியவை உருவாகின்றன. மீண்டும் அவை கரைந்து அண்டப் பிழம்பிற்கே திரும்பிச் செல்கின்றன. எங்குமே இவ்வாறுதான் நடைபெறுகிறது. செடி, நிலத்திலிருந்து சத்தை எடுத்து வளர்கிறது. பின்னர் நிலத்திலேயே சங்கமித்து, அதைத் திருப்பிக் கொடுக்கிறது. உலகில் உள்ள உருவம் ஒவ்வொன்றும், சூழ்ந்துள்ள அணுக்களிலிருந்து ஆக்கப் பெற்று, இறுதியில் அணுக்களாகவே ஆகின்றன. ஒரே விதி வெவ்வேறு இடங்களில் வெவ்வேறு விதமாகச் செயல்பட முடியாது; ஒரே விதத்தில்தான் செயல்படும். இதைவிட நிச்சயமானது வேறொன்றுமில்லை. இயற்கைக்கு இது விதியானால் எண்ணங்களுக்கும் இந்த விதி பொருந்தும். எழுகின்ற எண்ணங்களும் மாய்ந்து, கிளம்பிய இடத்திற்கே சென்று சேரும். நாம் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும், இறைவன் அல்லது பரம் பொருள் என்று அழைக்கப்படுகின்ற நமது மூலகாரணத்திற்கு நாம் திரும்பிச் சென்றேயாக வேண்டும். நாம் கடவுளிடமிருந்து வந்தோம். நாம் அவரிடம் திரும்பிச் சென்றேயாக வேண்டும். அவரைக் கடவுள் என்றோ, சுத்தப் பிரம்மம் என்றோ இயற்கை என்றோ கூறிக் கொள்ளுங்கள், 'யாரிடமிருந்து இந்தப் பிரபஞ்சம் எல்லாம் தோன்றியதோ, தோன்றிய அனைத்தும் யாரில் வாழ்கின்றனவோ, யாரிடம் அவை திரும்பிச் செல்லுமோ'[1] அதுவே உண்மை. இந்த உண்மை சர்வ நிச்சயமானது. இயற்கை ஒரே நியதியில் இயங்குகிறது. ஒரு கோளத்தில் நிகழும் செயல்

---

1. யதோ வா இமானி பூதானி ஜாயந்தே ।
யேன ஜாதானி ஜீவந்தி, யத்ப்ரயந்த்யபிஸம் விசந்தி ।
—தைத்திரீய உபநிடதம், 3. 1.

பாடே லட்சக்கணக்கான பிற கோளங்களிலும் நடைபெறு கிறது. கிரகங்களைப் பொறுத்தவரை எது உண்மையோ, அதுவே பூமியைப் பொறுத்தவரை, மனிதனைப் பொறுத்த வரை, அனைத்தையும் பொறுத்தவரை, உண்மை. ஒரு பெரிய அலை எண்ணிறந்த சிற்றலைகளின் தொகுதியாகும். உலகத் தின் வாழ்வு என்பது லட்சக்கணக்கான சிற்றுயிர்களின் வாழ்க் கைத் தொகுதி. உலகத்தின் அழிவு என்பது இந்த லட்சக் கணக் கான சிற்றுயிர்களுடைய அழிவின் தொகுதி.

இப்பொழுது கேள்வி எழுகிறது: கடவுளிடம் திரும்பிச் செல்வது உயர்ந்த நிலையா, இல்லையா? அது உயர்நிலையே என்று யோக நெறியின் தத்துவ அறிஞர்கள் உறுதியாகக் கூறு கின்றனர். மனிதனின் இப்போதைய நிலை ஒரு வீழ்ச்சி என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். அப்படியில்லை, மனிதனின் இப் போதைய நிலை ஓர் உயர்ச்சி என்று சொல்லக்கூடிய மதம் ஒன்றுகூட உலகில் இல்லை. இதன் கருத்து என்னவென்றால் முதலில் அவன் பரிபூரணமானவனாக, தூயவனாக இருந்தான். பின்னர் வீழ்ச்சி அடையத் தொடங்கினான். இதற்குக் கீழே போக முடியாதென்ற நிலை வந்தால் மேல்நோக்கிப் படிப்படி யாக முன்னேறி, வட்டத்தைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். வட்டம் பூர்த்தியாகியே தீரும். மனிதன் எவ்வளவுதான் கீழே சென்றாலும், இறுதியில் மேல்நோக்கி வந்து மூலகாரணமாகிய இறைவனை அடைந்தேயாக வேண்டும். அவன் ஆரம்பத்தில் கடவுளிடமிருந்தே வந்தான், இடையில் மனிதனானான், இறுதி யில் கடவுளிடமே திரும்பிப் போகிறான். இவ்வாறு துவைத நெறி அதனை விளக்குகிறது. அத்வைதத்தின்படி மனிதனே கடவுள், மறுபடியும் அவன் அவரை அடைகிறான்.

நமது இப்போதைய நிலை உயர்வானது என்றால், ஏன் இவ்வளவு அச்சமும் துயரமும்? இவற்றிற்கு ஏன் ஒரு முடிவு வரவில்லை? இந்த நிலை உயர்வானது என்றால் ஏன் இது முடிய வேண்டும்? நலிவதும் அழிவை நோக்கிச் செல்வதும் உயர்நிலை ஆகாது. ஏன் இந்த நிலை பயங்கரமாகவும் அதிருப் தியைத் தரக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்? மேல்நோக்கிச் செல்ல வேண்டுமானால் இந்த நிலை வழியாகத்தான் சென் றாக வேண்டும். நாம் மீண்டும் பழைய நிலையை அடைவதற்கு இதைக் கடந்தே தீர வேண்டும் என்ற அளவில் இதனை ஏற்றுக் கொள்ளலாம், அவ்வளவுதான். ஒரு விதையை நிலத்தில் இட்டால் அது அழுகி, சில காலத்திற்குள் கரைந்துவிடுகிறது.

அந்த அழிவிலிருந்தே அழகிய புதிய மரம் உண்டாகிறது. அதுபோல் கடவுளாக வேண்டுமானால் ஒவ்வோர் உயிரும் அழிந்தே தீர வேண்டும். எனவே 'மானிடம்' என்று நாம் அழைக்கின்ற இப்போதைய நிலையிலிருந்து எவ்வளவு விரைவாக வெளியேறுகிறோமோ அவ்வளவுக்கு நல்லது. அதற்காகத் தற்கொலை செய்துகொள்வதா? அல்லவே அல்ல. அதனால் குழப்பமே மிகும். நம்மை வருத்துவதும், உலகைப் பழிப்பதும், அதிலிருந்து வெளியேறும் வழிகள் அல்ல. நம்பிக்கையே இல்லாத மனத்தளர்வு என்ற சதுப்பு நிலத்தினூடே நாம் சென்றாக வேண்டும். எவ்வளவு விரைவாக அதைக் கடக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு நல்லது. மனிதநிலைதான் மிகவுயர்ந்த நிலை என்பது அல்ல—இதனை எப்போதும் நாம் நினைவில்கொள்ள வேண்டும்.

மிகவுயர்ந்த நிலை என்று கூறப்பட்ட இந்தத் தனிநிலை, சிலர் பயப்படுவதுபோல், கடற்பஞ்சு அல்லது கல் போன்ற ஒரு நிலை அல்ல என்பதைப் புரிந்துகொள்வதுதான் இதில் உண்மையில் கடினமான பகுதி. அவர்களைப் பொறுத்தவரை இரண்டு நிலைகளே உள்ளன: ஒன்று கல் நிலை; மற்றது கருத்து நிலை. ஆனால் வாழ்வு என்பதை இந்த இரண்டு நிலைகளுக்குள் வரையறுக்க அவர்களுக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது? கருத்து அல்லது எண்ணத்தைவிட எல்லையற்ற அளவு உயர்ந்த நிலை ஒன்று இல்லையா? ஒளியின் அதிர்வுகள் மிகக் குறைவாக இருக்கும்போது நாம் ஒளியைக் காண்பதில்லை; அதிர்வுகள் சற்று அதிகரிக்கும்போது ஒளி நம் கண்களுக்குப் புலனாகிறது; அவை இன்னும் அதிகரித்தாலும் நாம் ஒளியைக் காண முடிவதில்லை. அது நமக்கு இருளாகிவிடுகிறது. இறுதியில் நிலவிய இருளும் முதலில் நிலவிய இருளும் ஒரேபோன்றவையா? இல்லவே இல்லை. இரண்டும் இரு துருவங்கள். கல்லின் எண்ணமற்ற நிலையும், கடவுளின் எண்ணமற்ற நிலையும் ஒன்றா? ஒருபோதும் இல்லை. கடவுள் சிந்திப்பதில்லை, அவர் ஆராய்வதில்லை. அவர் ஏன் ஆராய வேண்டும்? ஆனால் அவர் அறியாதது ஏதாவது உண்டா? அப்படி ஏதாவது இருந்தால் அல்லவா அவர் ஆராய்ந்து அறிய வேண்டும். கல் ஆராய முடியாது, கடவுள் ஆராய்வதில்லை—இதுதான் கல்லுக்கும் கடவுளுக்கும் உள்ள வேறுபாடு. தத்துவ அறிஞர்கள் எண்ணத்திற்கு அப்பால் செல்ல பயப்படுகின்றனர். எண்ணத்திற்கு அப்பால் அவர்கள் எதையும் காண்பதில்லை.

ஆராய்ச்சி அறிவிற்கு, தர்க்க அறிவிற்கு அப்பால் எவ்வளவோ உயர்ந்த நிலைகள் உள்ளன. உண்மையில் ஆன்மீக வாழ்க்கையின் முதற்படியே புத்திக்கு அப்பால்தான் இருக்கிறது. எண்ணத்தையும் புத்தியையும் ஆராய்ச்சியையும் கடக்கும் போதுதான் கடவுளை நோக்கி முதல் அடியை எடுத்து வைக்கிறீர்கள்; அதுதான் வாழ்வின் ஆரம்பம். சாதாரணமாக நாம் வாழ்வு என்று கூறுவது வெறும் கருநிலையே.

எண்ணத்தையும் பகுத்தறிவையும் கடந்தநிலைதான் மிகவுயர்ந்த நிலை என்று கூறுவதற்கான நிரூபணம் எது என்ற கேள்வி எழுகிறது. முதலில், உலகின் மாமனிதர்கள் அனைவரும் வாய்ச்சொல் வீரர்களைவிட எவ்வளவோ உயர்ந்தவர்கள். அனைவரும் உலகையே அசைத்தவர்கள். அனைவரும் தன்னலத்தைக் கனவிலும் கருதாதவர்கள். அனைவரும் இந்த வாழ்வு இதற்கு அப்பாலுள்ள எல்லையற்ற நிலையை அடையும் வழியில் உள்ள ஒரு நிலை மட்டுமே என்று உறுதியாகக் கூறியுள்ளனர். இரண்டாவதாக, அவர்கள் கூறியதுடன் மட்டும் நிற்கவில்லை. தாங்கள் சென்ற வழியில் செல்வதற்கான பாதையை ஒவ்வொருவருக்கும் காட்டியுள்ளனர். தாங்கள் பின்பற்றிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதற்கு வேண்டிய சாதனங்களை விளக்கியுள்ளனர். மூன்றாவதாக, அவர்கள் காட்டிய பாதையைத் தவிர நமக்கு வேறு வழியும் இல்லை, வேறு விளக்கமும் இல்லை. இந்த உலக வாழ்வைவிட உயர்நிலை இல்லை என்று வைத்துக் கொண்டாலும், இந்த வட்டத்திற்குள்ளேயே நாம் ஏன் சுழன்று கொண்டிருக்கிறோம்? இந்த உலகைப் பகுத்தறிவு விளக்க முடியுமா? இந்த உலகை நாம் கடந்து செல்லாவிட்டால், உயர்ந்த எதையும் நாம் கேட்கக் கூடாது என்றால், புலன்களால் உணரக்கூடிய இந்த உலகமே நமது அறிவின் எல்லை என்று ஆகிவிடும். இது ஆஜ்ஞேய வாதம் (Agnosticism). ஆனால் புலன்களால் வருகின்ற அறிவு சரியானது என்பதற்கு என்ன நிரூபணம் உள்ளது? ஒருவன் நடுவீதியில் அசையாமல் நின்று உயிரைவிடத் தயாராக இருப்பானானால் அவனையே உண்மையான ஆஜ்ஞேயவாதி என்று நான் கூறுவேன். பகுத்தறிவே எல்லாம் என்றால் சூன்யவாதத்தின் இந்தப் பக்கத்தைப் பற்றிக்கொண்டு நாம் எங்கும் நிற்க முடியாது. ஒருவன் தேடும் பணம், பெயர், புகழ் இவற்றைத் தவிர மற்றவற்றில் உண்மையில்லையென்று கூறினால் அவன் ஓர் ஏமாற்றுக்காரன். பகுத்தறிவு என்றழைக்கப்படுகின்ற உறுதியான சுவரை நம்மால்

தாண்டிச் செல்ல முடியாது என்று கான்ட் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி நிரூபித்திருக்கிறார். ஆனால் இந்தியத் தத்துவச் சிந்தனைகள் அடிப்படையாகக் கொள்கின்ற முதல் கருத்து இதுதான். இந்த அடிப்படையில் நின்றுகொண்டுதான் பகுத்தறிவைக் கடந்த ஒன்றைத் துணிந்து தேடவும், அதை அடைவதில் வெற்றி பெறவும் செய்துள்ளனர். அதில் மட்டுமே நமது இப்போதைய நிலைக்கான விளக்கத்தைக் காண முடியும். இந்த உலகிற்கு அப்பால் நம்மை இட்டுச் செல்வதான ஒன்றைப் படிப்பதன் பலன் இதுவே. 'நீயே எங்கள் தந்தை! அஞ்ஞானப் பெருங்கடலைத் தாண்டி அக்கரைக்கு எங்களை எடுத்துச் செல்வாயாக.'[1] இதுவே மத விஞ்ஞானம் ஆகிறது; வேறெதுவும் இல்லை. ☺

---

1. த்வம் ஹி ந: பிதா யோஸ்மாகமவித்யாயா: பரம் பாரம் தாரயஸீதி।
—ப்ரச்னோபநிடதம், 6. 8.

1. சமாதி பாதம்

சமாதி: அதன் ஆன்மீகப் பயன்கள்

1. அத யோகானுசாஸனம் ||

இனி யோகம் விளக்கப்படும்.

2. யோகச்சித்த வ்ருத்தி நிரோத: ||

சித்தம் பல்வேறு உருவங்களை எடுக்காமல், அதாவது பல்வேறு விருத்திகளாக மாறாமல் தடுப்பதே யோகம்.

இங்கு விரிவான விளக்கம் தேவைப்படுகிறது. சித்தம் என்றால் என்ன, விருத்திகள் என்றால் என்ன என்பதை நாம் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். எனக்குக் கண்கள் உள்ளன. ஆனால் காண்பவை அவை அல்ல. அதற்குரிய மையத்தை மூளையிலிருந்து அகற்றுங்கள்—கண்கள் திறந்திருக்கும், பொருட்களின் பிம்பங்கள் விழித்திரையில் விழவும் செய்யும். ஆனாலும் கண்கள் காணாது. எனவே கண்கள் காட்சிப் பொறிகள் அல்ல, அவை வெறும் இரண்டாந்தரக் கருவிகளே. காட்சிப்பொறி, மூளையிலுள்ள ஒரு நரம்புமையத்தில் உள்ளது. பார்ப்பதற்குக் கண்கள் மட்டும் போதாது. சிலவேளைகளில் மனிதன் கண்களைத் திறந்துவைத்துக் கொண்டு தூங்குகிறான். ஒளி இருக்கிறது, படம் இருக்கிறது, ஆனால் மூன்றாவதாக ஒன்று தேவைப்படுகிறது. அதுதான் மனம். மனம் பார்வைக்கான பொறியுடன் இணைய வேண்டும். கண் புறக்கருவி; மூளை மையமும் அதனுடன் செயல்புரிய மனமும் தேவைப்படுகின்றன. ஓசையுடன் ஒரு வண்டி தெரு வழியே செல்கிறது. நீங்கள் ஓசையைக் கேட்பதில்லை. ஏன்? உங்கள் மனம் கேட்கும் பொறியுடன் தன்னை இணைத்துக் கொள்ளவில்லை. முதலில் கருவி, இரண்டாவது புலன், மூன்றாவது, மனம் இந்த இரண்டுடனும் இணைதல். மனம் பொருளின் பதிவை உள்ளே எடுத்துச் சென்று, இன்னதென்று தீர்மானிக்கின்ற புத்தியிடம் கொடுக்கிறது. புத்தியிலிருந்து எதிர்ச் செயல் வெளிப்படுகிறது. இந்த எதிர்ச் செயலுடன் கூடவே நான்-உணர்வும் வெளிப்படுகிறது.

பின்னர் செயல் மற்றும் எதிர்ச் செயலின் சேர்க்கை, உண்மை ஆன்மாவாகிய புருஷனிடம் தெரிவிக்கப்படுகிறது. இந்தச் சேர்க்கையின் வழியாக ஆன்மா பொருளை உணர்கிறது.

இந்திரியங்கள், மனம், புத்தி, நான்-உணர்வு—இவற்றின் தொகுதியே அந்தக்கரணம். இவை சித்தத்தின் வேறுபட்ட செயல்பாடுகள் மட்டுமே. சித்தத்தில் உள்ள எண்ண அலை விருத்தி (நேரடிப் பொருள்: சுழி) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

எண்ணம் என்றால் என்ன? ஈர்ப்பு சக்தி, விலக்கு சக்தி போன்ற ஓர் ஆற்றலே எண்ணம். இயற்கையின் எல்லையற்ற ஆற்றல்சேமிப்புக் கிடங்கிலிருந்து சிலவற்றைச் சித்தம் எடுத்து, தனக்குரியதாக்கி, எண்ணமாக வெளியே அனுப்புகிறது. உணவின்மூலமாக நமக்குச் சக்தி கிடைக்கிறது. உணவிலிருந்தே உடலின் இயக்கத்திற்கான சக்தி கிடைக்கிறது. மற்ற நுண் சக்திகளைச் சித்தம் எண்ணமாக வெளியே அனுப்புகிறது. இதிலிருந்து மனம் உணர்வுப் பொருளல்ல என்பது தெரிகிறது, இருப்பினும் உணர்வுடையதுபோல் தோன்றுகிறது. ஏன்? ஏனெனில் உணர்வுப் பொருளான ஆன்மா அதன் பின்னால் உள்ளது. உணர்வுப் பொருள் நீங்கள் மட்டுமே; மனம் என்பது புறவுலகை அறிந்துகொள்வதற்கான ஒரு கருவி, அவ்வளவுதான். இந்தப் புத்தகத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். அது ஒரு புத்தகமாக வெளியில் இல்லை. வெளியே உள்ளது அறியப்படாதது, அறியப்பட முடியாதது. நீரில் ஒரு கல்லை எறிந்தால், அதற்கு எதிர்ச்செயலாக நீர் அலைவடிவில் எறியப்படுகிறது, அதுபோல் அறியப்பட முடியாத பொருளிலிருந்து வரும் சமிஜ்ஞை, மனத்தைத் தாக்குகிறது. மனம் புத்தகத்தின் வடிவை எதிர்ச் செயலாகத் தருகிறது. உண்மையில் பிரபஞ்சம் என்பது மனத்தில் எதிர்ச் செயலை உண்டாக்குகின்ற ஒரு நிமித்தம் மட்டுமே. புத்தக வடிவமோ, யானை வடிவமோ, மனித வடிவமோ புறத்தில் இல்லை. நாம் அறிவதெல்லாம் புறப் பொருட்களினால் மனத்தில் உண்டாகும் எதிர்ச்செயலை மட்டுமே. ஜான் ஸ்டுவர்ட் மில் கூறியதுபோல் 'உணர்ச்சிகள் தருகின்ற நிரந்தர வாய்ப்பே ஜடப்பொருள்'.[1] புறவுலகில் உள்ளது சமிஜ்ஞை மட்டுமே.

உதாரணத்திற்கு முத்துச்சிப்பியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முத்து எவ்வாறு உண்டாகிறது என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கலாம். நுண்ணுயிரி ஒன்று சிப்பியின் ஓட்டிற்குள் புகுந்து

---

1. 'Matter is the permanent possibility of sensations.'

உறுத்தலை உண்டாக்குகிறது. உடனே சிப்பி அதைச் சுற்றி ஒரு திரவத்தைச் சொரிந்து அந்த நுண்ணுயிரியை மூடுகிறது. இந்தத் திரவமே முத்து ஆகிறது. நமது சொந்தத் திரவமே நாம் அறி கின்ற இந்தப் பிரபஞ்சம், உள்ளே உள்ள நுண்ணுயிரி உண்மை யான பிரபஞ்சம். சாதாரண மனிதன் இதைப் புரிந்துகொள் வதில்லை. புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யும்போது, திரவத்தால் பூசிவிடுவதால் அந்தப் பூச்சையே காண்கிறான். விருத்திகள் என்றால் என்ன என்பது இப்போது நமக்குத் தெரிகிறது. உண்மை மனிதன் மனத்திற்குப் பின்னால் இருக்கிறான். மனம் அவன் வசத்தில் உள்ள ஒரு கருவி. அவனது உணர்வே மனத்தின் வழியாக ஊடுருவி வெளிப்படுகிறது!. நீங்கள் பின்னால் நிற்கும் போதுதான் மனம் உணர்வுமயமாகிறது. உணர்வுப் பொரு ளாகிய நீங்கள் மனத்தைக் கைவிட்டீர்களானால் அது சிதறி மறைகிறது. சித்தம் என்றால் என்ன என்பது நமக்குத் தெரிகிறது. அது மனத்தின் மூலப்பொருள். புறக் காரணங்கள் தூண்டுவதால் அதில் எழும் அலைகளும் சுழிகளுமே விருத்திகள். இந்த விருத்திகளே நமது பிரபஞ்சம்.

ஒரு குளத்தின் மேற்பரப்பை அலைகள் மூடியிருந்தால் அடியை நாம் காண்பதில்லை. அலைகள் அடங்கி, நீர்ப்பரப்பு அமைதியுற்றால் மட்டுமே அடிப்பகுதியைச் சிறிதாவது காண முடியும். நீர், சேறு கலந்ததாக இருந்தாலோ கலங்கியிருந்தாலோ அடியைக் காண முடியாது. நீர் தெளிந்து அலையற்று இருந் தால்தான் அடிப்பகுதியைக் காண முடியும். குளத்தின் அடியே உண்மையான நமது சொந்த ஆன்மா, குளமே சித்தம், அலைகளே விருத்திகள்.

மனத்திற்கு மூன்று நிலைகள் உண்டு: ஒன்று, தமஸ் என்று அழைக்கப்படும். இது மிருகங்களிடமும் மூடர்களிடமும் காணப்படுவது. தீமை செய்ய மட்டுமே இது செயல்படுகிறது. இதைத் தவிர வேறு எந்த எண்ணமும் மனத்தின் இந்த நிலை யில் எழுவதில்லை. அடுத்தது மனத்தின் செயல்படு நிலை, அதாவது ரஜோ குண நிலை. அதிகாரமும் இன்ப நுகர்ச்சியுமே அதன் முக்கிய நோக்கங்கள். 'நான் அதிகாரம் பெற்று, மற்ற வர்களை அடக்கி ஆள்வேன்' என்ற எண்ணம். மூன்றாவதாக, அமைதியும் சாந்தமும் நிறைந்த சத்வ நிலை உள்ளது. இங்கே அலைகள் ஓய்ந்துவிடுகின்றன. மனமாகிய குளத்தின் நீர் தெளி வாக இருக்கிறது. இது செயலற்ற நிலையல்ல, மாறாக தீவிர செயல்படு நிலையாகும். அமைதியாக இருப்பதே ஆற்றலின்

மிகப் பெரிய வெளிப்பாடு, செயலில் ஈடுபடுவது எளிது. கடிவாளங்களை விட்டுவிட்டால், குதிரைகள் விரும்பிய திசையில் உங்களை இழுத்துச் செல்லும். இதை எல்லோராலும் செய்ய முடியும். ஆனால் பாய்ந்தோடும் குதிரைகளை இழுத்துப்பிடித்து நிறுத்துபவனே வலிமையுடையவன். அவற்றின் போக்கில் விடுவது, அல்லது அடக்குவது, இரண்டில் எதற்கு அதிக பலம் வேண்டும்? மந்தமாக இருப்பவன் சாந்தமானவன் அல்ல. மந்த நிலையையோ சோம்பலையோ தவறாக சத்வம் என்று எண்ணி விடக் கூடாது. மனத்தின் அலைகளை அடக்கியாள்பவனே சாந்தமானவன். வலிமையின் கீழ்நிலை வெளிப்பாடே செயல்; அமைதியோ அதன் உயர்நிலை வெளிப்பாடு.

சித்தம் தன்னியல்பாகிய தூய நிலைக்குத் திரும்பிச் செல்லவே எப்போதும் முயல்கிறது. ஆனால் புலன்கள் அதைப் புறத்தே இழுக்கின்றன. அதை அடக்குவது, புறத்தே செல்வதான அதன் போக்கைத் தடுப்பது, அதை உட்புறமாகத் திருப்பி உணர்வுமயமான புருஷனை நோக்கிச் செல்லும் பாதையில் செலுத்துவது இதுவே யோகத்தின் முதற்படி. ஏனெனில் இந்த வழியில்தான் சித்தம் அதற்குரிய சரியான பாதையில் போக முடியும்.

மிகத் தாழ்ந்ததுமுதல் மிகவுயர்ந்ததுவரை எல்லா பிராணிகளிலும் சித்தம் உள்ளது. ஆனால் மனிதனிடம்தான் அது புத்தியாக மிளிர்கிறது. சித்தம் புத்தி வடிவம் பெறாமல், இந்தப் படிகள் வழியாகச் செயல்பட்டு ஆன்மாவிற்கு முக்தியளிக்க அதனால் இயலாது. ஒரு பசுவுக்கோ நாய்க்கோ உடனடியாக முக்தி கிடைப்பது இயலாதது. ஏனெனில் அவற்றின் சித்தம் புத்தியாக மாற முடியாது.

சித்தம் கீழ்க்காணும் ஐந்து நிலைகளில் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறது. அவை சஞ்சல நிலை (க்ஷிப்தம்), மந்த நிலை (மூடம்), பலமுக நிலை (விக்ஷிப்தம்) ஒருமுக நிலை (ஏகாக்ரம்), மூடுநிலை (நிருத்தம்) என்பன. சஞ்சல நிலையில் அது செயலில் ஈடுபடுகிறது. இன்பதுன்பங்களை வெளிப்படுத்தும் போக்குக் கொண்டதாக இருக்கிறது. மந்த நிலையில் அது மந்தமாக உள்ளது, தீமையை நாடுவதாக உள்ளது. இவற்றுள் முன்னைய நிலை தேவர்களுக்கும் வானவர்களுக்கும், பின்னைய நிலை அசுரர்களுக்கும் இயல்பானது என உரையாசிரியர் கூறுகிறார். பலமுக நிலை என்பது சித்தம் ஒரு மையத்தில் தன்னை நிலைநிறுத்த முயல்கின்ற நிலையாகும்.

ஒருமுக நிலையில் அது ஒருமைப்பட முயல்கிறது. மூடுநிலை நம்மைச் சமாதி நிலையில் சேர்க்கிறது.

3. ததா த்ரஷ்டு: ஸ்வரூபேऽவஸ்தானம் ||

அப்போது (மூடு நிலையில்) காண்பவன் (புருஷன்) தனது சொந்த (மாற்றமில்லாத) நிலையில் இருக்கிறான்.

அலைகள் அடங்கி, குளத்தின் நீர் அமைதி பெற்றவுடன் அதன் அடிப்பகுதியை நாம் தெளிவாகக் காண்கிறோம். மனமும் அதுபோலவே. அது அமைதியாகும்போது நமது சொந்த இயல்பு என்ன என்பதை நாம் காண்கிறோம். வேறு எதனுடனும் கலவாமல் நாம் நாமாகவே இருக்கிறோம்.

4. வ்ருத்தி ஸாரூப்யமிதரத்ர ||

(மூடுநிலையில் அல்லாத) மற்ற வேளைகளில் புருஷன் சித்த விருத்திகளுடன் ஒன்றுபட்டிருக்கிறான்.

உதாரணமாக, ஒருவன் என்னை நிந்திக்கிறான். அது என் மனத்தில் ஒரு விருத்தியை உண்டாக்குகிறது. நான் என்னை அதனுடன் ஒன்றுபடுத்திக்கொள்கிறேன். பலன் துன்பமே.

5. வருத்தய: பஞ்சதய்ய: க்லிஷ்டாऽக்லிஷ்டா: ||

ஐந்து வகை விருத்திகள் உள்ளன. (சில) துன்பம் தருபவை. (வேறு சில) துன்பம் அற்றவை.

6. ப்ரமாண-விபர்யய-விகல்ப-நித்ரா-ஸ்ம்ருதய: ||

(அவை) சரியான அறிவு, தவறான அறிவு, சொல்மயக்கம், தூக்கம், ஞாபகம் என்பவையாகும்.

7. ப்ரத்யக்ஷானுமானாகமா: ப்ரமாணானி ||

நேரடி அறிவு, ஊகம், தகுதியான அத்தாட்சி என்பவை நிரூபணங்கள்.

நமது நேரடி அறிவில் இரண்டு, ஒன்றுக்கொன்று முரண்படாமல் இருக்குமானால் அதனை நாம் நிரூபணம் என்கிறோம். ஒன்றைப்பற்றிக் கேள்விப்படுகிறோம். அது நாம் ஏற்கனவே கேள்விப்பட்டதிலிருந்து முரண்படுமானால் அதனுடன் போராடத் தொடங்குகிறோம், அதை நாம் நம்புவதில்லை. மூன்றுவிதமான நிரூபணங்கள் உள்ளன. முதலில் நேரடி அறிவு, பிரத்தியட்சம்; புலன்களை ஏமாற்றுவதான குறைகள் எதுவும் இல்லாதிருக்குமானால் நாம் காண்பவை, உணர்பவை எல்லாமே நிரூபணம்தான். இந்த உலகை நாம் காண்கிறோம். உலகம் இருப்பதற்கு அது போதிய நிரூபணம் ஆகிறது.

இரண்டாவது, ஊகம், அனுமானம். ஓர் அடையாளத்தைக் காண்கிறோம். அந்த அடையாளத்திற்குரிய பொருளை அதிலிருந்து ஊகித்தறிதல்.

மூன்றாவது பிரமாணம் ஆப்த வாக்கியம், உண்மையைக் கண்டவர்களான யோகிகள் நேரில் கண்டுணர்ந்தவை.

நாம் எல்லோரும் அறிவைப் பெறவே போராடுகிறோம். ஆனால் நீங்களும் நானும் நீண்ட காலம் கடுமையாகப் பாடுபட்டு, சிரமம் மிக்க அறிவாராய்ச்சிப் பாதை வழியாக அறிவைப் பெற வேண்டியுள்ளது. தூயவனான யோகியோ இவற்றைக் கடந்துவிட்டான். அவனது மனத்தின் முன் கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் எல்லாமே ஒன்றுதான்; அவன் படிப்பதற்கான சிறந்த ஒரு புத்தகம்தான். அறிவைப் பெறுவதற்காக அவன் நம்மைப்போல் சிரமமான பாதை வழியாகச் செல்ல வேண்டியதில்லை. அவனது வார்த்தைகளே நிரூபணமாக, பிரமாணமாக ஆகிவிடுகிறது. ஏனெனில் அவன் தன்னுள்ளேயே அறிவைக் காண்கிறான். நமது புனித சாஸ்திரங்களை எழுதியவர்கள் இத்தகையவர்களே. எனவே சாஸ்திரங்கள் பிரமாணங்களாகின்றன. அத்தகையோர் இப்போது இருப்பார்களானால் அவர்களது வார்த்தைகள் பிரமாணம் ஆகும்.

வேறு சில தத்துவ அறிஞர்களோ, ஆப்த வாக்கியங்களைப் பற்றி நீண்ட விவாதம் நிகழ்த்தி, யோகிகளின் வார்த்தைக்குப் பிரமாணம் எது என்று கேட்கின்றனர். யோகிகளின் நேரடி அனுபவமே அத்தாட்சி. ஏனெனில் கடந்தகால அறிவுக்கு முரண்படாமல் இருக்குமானால் நான் காண்பவை எல்லாமே பிரமாணம், நீங்கள் காண்பவையும் எல்லாமே பிரமாணம்தான். புலன்களைக் கடந்த அறிவு உள்ளது. அது விவேக புத்திக்கும், மனித குலத்தின் கடந்தகால அனுபவத்திற்கும் முரண்படாமல் இருந்தால் அந்த அறிவு பிரமாணம். ஒரு பைத்தியக்காரன் இந்த அறைக்குள் வந்து, தன்னைச் சுற்றிலும் தேவதூதர்களைக் காண்பதாகச் சொல்லலாம். அது பிரமாணம் ஆகாது. முதலில் அது உண்மையறிவாக இருக்க வேண்டும். இரண்டாவதாக, அது கடந்தகால அறிவிற்கு முரண்படக் கூடாது. மூன்றாவதாக அது சொல்பவனின் குணத்தைச் சார்ந்திருக்க வேண்டும். ஒருவனது குணத்தைப்பற்றி அவ்வளவு கவலைப்பட வேண்டியதில்லை, அவன் என்ன சொல்கிறான் என்பதுதான் முக்கியம், அவன் சொல்வது என்ன என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும் என்று சிலர் கூறுவதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். இது மற்ற

விஷயங்களைப் பொறுத்தவரை உண்மையாக இருக்கலாம். தீயவனாக இருக்கின்ற ஒருவன் வானியலில் ஓர் உண்மையைக் கண்டுபிடித்திருக்கலாம். ஆன்மீகத் துறையில் விஷயமே வேறு. ஒழுக்கமற்ற ஒருவன் ஒருபோதும் ஆன்மீக உண்மைகளை அடையும் வல்லமை பெறமாட்டான்.

ஆகவே தன்னை ஆப்தன் என்று சொல்லிக்கொள்கின்ற ஒருவன் முற்றிலும் தன்னலமற்றவனாகவும் புனிதமானவனாக வும் இருக்கின்றானா என்று முதலில் பார்க்க வேண்டும். இரண்டாவதாக, அவன் புலன்களைக் கடந்தவனாக இருக் கின்றானா என்று பார்க்க வேண்டும். மூன்றாவதாக, அவன் கூறுபவை மனிதகுலத்தின் கடந்தகால அறிவுடன் முரண்படா மல் இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். புதிதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உண்மை எதுவும் பழைய உண்மைக்கு மாறு பட்டதாக இருக்க முடியாது. மாறாக, அதை அனுசரித்துப் போவதாகவே இருக்கும். நான்காவதாக, அந்த உண்மை சோதித்துப் பார்க்கத் தக்கதாக இருக்க வேண்டும். தான் ஒரு காட்சியைக் கண்டதாகவும், அந்தக் காட்சி மற்றொருவனுக்குக் கிடைக்காது என்றும் ஒருவன் கூறினால் அவனை நான் நம்ப மாட்டேன். அது ஒவ்வொருவரும் சோதிக்கத் தக்கதாக இருக்க வேண்டும். தன் அறிவை விற்கும் ஒருவன் ஆப்தன் அல்ல. முதலில் இந்த நிபந்தனைகள் எல்லாம் நிறைவேற்றப்பட வேண்டும். முதலில் அவன் தூயவனா, சுயநல நோக்கம் எதுவும் இல்லாதவனா, பணத்திற்கோ புகழுக்கோ ஆசைப்படாதவனா என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். இரண்டாவதாக, அவன் உணர்வு கடந்த நிலையை அடைந்தவனா என்பது தெளிவாக வேண்டும். புலன்களால் அடைய முடியாததும், உலகிற்குப் பயன்படக் கூடியதாகவும் உள்ள ஒன்றை அவன் நமக்குத் தர வேண்டும். மூன்றாவதாக, அந்த உண்மை மற்ற உண்மைகளுக்கு முரண் படாததாக இருக்க வேண்டும்; விஞ்ஞானபூர்வமான மற்ற உண்மைகளுக்கு முரண்படுமானால் உடனடியாக அதனை விலக்கிவிட வேண்டும். நான்காவதாக, அவன் கூறுவது, தன் கொள்கை தனக்கு மட்டுமே சாத்தியம் என்ற ரீதியில் இருக்கக் கூடாது, எல்லோரும் பின்பற்றக்கூடிய ஒன்றாக இருக்க வேண் டும். ஆகவே நேரடியான புலனறிவு, ஊகம், ஆப்த வாக்கியம் என்பவை மூவகைப் பிரமாணங்கள்.

'ஆப்தன்' என்பதை ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்க்க இய லாது. 'அருள் ஆவேசம்' (Inspired) என்பதல்ல அந்த வார்த்தை,

ஏனெனில் அருள் ஆவேசம் வெளியிலிருந்து வருவதாக நம்பப் படுகிறது. ஆனால், இந்த ஞானமோ மனிதனின் உள்ளிருந்து வருவது, 'அடையப் பெற்றவன்' (Attained) என்பது 'ஆப்தன்' என்ற சொல்லின் பொருளாகும்.

8. விபர்யயோ மித்யா ஞானமதத்ரூப ப்ரதிஷ்ட்டம் ||

தவறான அறிவு என்பது பொய்யறிவு, அது உண்மை இயல்பில் நிலைபெறாதது.

முத்துச்சிப்பியை வெள்ளியென்று எண்ணுவதுபோல் ஒன்றை மற்றொன்றாகப் பிழைபட எண்ணுவதால் எழும் விருத்திகள் அடுத்த வகையாகும்.

9. சப்தஜ்ஞானானுபாதீ வஸ்துசூன்யோ விகல்ப: ||

(சுட்டுகின்ற) பொருள் இல்லாத சொற்களால் வருவது சொல் மயக்கம்.

விகல்பம் என்ற மற்றொரு வகை விருத்திகள் உள்ளன. ஒரு சொல்லைக் கேட்கிறோம், அதன் பொருளைப் புரிந்து கொள்ளக் காத்திருக்காமல் உடனே ஒரு முடிவுக்கு வந்து விடுகிறோம். இது சித்தத்தின் பலவீனத்திற்கு அறிகுறி. கட்டுப் பாடு என்பதன் உண்மையை இப்போது நீங்கள் புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். ஒருவன் எவ்வளவுக்கு பலவீனனாக இருக்கிறானோ, அந்த அளவிற்குக் கட்டுப்பாட்டு ஆற்றல் குறைந்தவனாக இருப்பான். எப்போதும் இந்த நியதிமூலம் உங்களைச் சோதித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்குக் கோபம் அல்லது வருத்தம் வரும்போது, சில செய்திகள் எவ்வாறு உங்கள் மனத்தை விருத்திகளாக எழச் செய்கிறது என்பதை ஆராய்ந்து அறியுங்கள்.

10. அபாவப்ரத்யயாலம்பனா வ்ருத்திர்நித்ரா ||

சூன்ய உணர்ச்சியைத் தழுவி நிற்கும் விருத்தி தூக்கம்.

தூக்கமும் கனவும் அடுத்த வகை விருத்திகள். நாம் தூங் கினோம் என்பதை விழிக்கும்போது அறிகிறோம். அனுபவித்த திலிருந்தே நினைவு வர முடியும். நாம் அனுபவிக்காததை நினைவிற்குக் கொண்டுவர முடியாது. ஒவ்வோர் எதிர்ச்செய லும் சித்தக் குளத்தில் எழும் ஒரு விருத்தி. தூக்கத்தின்போது மனத்தில் விருத்திகள் எதுவும் இல்லையென்றால் அங்கு உடன் பாடாகவோ எதிர்மறையாகவோ எந்த அனுபவமும் இருக்காது. பின்னர் அவற்றை நாம் நினைவுகூரவும் மாட்டோம். தூங்கும் போது மனத்தில் ஒருவகை விருத்தி எழுவதன் காரணத்தால்தான்

பின்னால் நாம் நினைவுகூர முடிகிறது. நினைவு மற்றொருவகை விருத்தி. அதற்கு ஸ்மிருதி என்று பெயர்.

11. அனுபூத விஷயாஸம்ப்ரமோஷ: ஸ்ம்ருதி: ||

அனுபவித்த விஷயங்கள் (அதாவது விஷயங்களின் விருத்திகள்) நழுவிவிடாதிருப்பதும், (அத்துடன் சம்ஸ்காரங்களின் மூலம் திரும்ப உணர்வுக்கு வருவதும்) நினைவு ஆகிறது.

நேரடி அனுபவம், தவறான அறிவு, சொல் மயக்கம், தூக்கம் இவற்றிலிருந்தெல்லாம் நினைவு வர முடியும். சான்றாக ஒரு வார்த்தையை நீங்கள் கேட்கிறீர்கள். அந்தச் சொல் சித்தமாகிய குளத்தில் எறிந்த கல்லைப் போன்றது. அது ஓர் அலையை உண்டாக்குகிறது. அந்த அலை பல அடுக்குத் தொடர்களை எழுப்புகிறது. இதுவே நினைவு. தூக்கத்திலும் அவ்வாறே. தூக்கம் என்ற அலை சித்தத்தில் ஒரு நினைவு அலையை எழுப்புகிறது. இது கனவு. நனவு நிலையில் நினைவு எனப்படுகின்ற அலையின் மற்றோர் உருவமே கனவு.

12. அப்யாஸ வைராக்யாப்யாம் தன்னிரோத: ||

பயிற்சியாலும் பற்றின்மையாலும் அவற்றை அடக்கலாம்.

பற்றின்மை வேண்டுமானால் மனம் தெளிவாக, நன்மை நிறைந்ததாக, விவேகம் உடையதாக இருக்க வேண்டும். பயிற்சி ஏன் வேண்டும்? ஒவ்வொரு செயலும் நீர்ப்பரப்பில் எழுகின்ற அலைகளைப் போன்றவை. அலைகள் ஓய்ந்தபின் என்ன எஞ்சியிருக்கிறது? சம்ஸ்காரங்கள், பதிவுகள். இத்தகைய பல பதிவுகள் மனத்தில் ஏற்படும்போது அவை ஒருங்கிணைந்து பழக்கம் ஆகிறது. 'பழக்கம் என்பது இரண்டாம் இயல்பு' என்பர், முதல் இயல்பும் அதுதான், மனிதனின் முழு இயல்பும் அதுதான். நாம் இப்போது எதுவெல்லாமாக இருக்கிறோமோ அது பழக்கத்தின் விளைவுதான். இது நமக்கு ஆறுதலாக இருக்கிறது. ஏனெனில் அது வெறும் பழக்கம் மட்டுமே என்றால், எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் அதை உருவாக்கலாம், இல்லாமலும் செய்யலாம்.

மனத்தைக் கடந்து செல்கின்ற ஒவ்வொரு விருத்தியும் அதில் விட்டுச் செல்கின்ற விளைவே சம்ஸ்காரம். இந்தப் பதிவுகளின் ஒட்டுமொத்தமே நமது குணம். இதில் ஏதாவது ஒரு விருத்தி மேலோங்கும்போது அதற்கேற்ப ஒருவனது குணம் அமைகிறது. நல்லவை மேலோங்கினால் நல்லவன் ஆகிறான்; தீயவை மேலோங்கினால் தீயவன் ஆகிறான். மகிழ்ச்சியானவை

மேலோங்கினால் மகிழ்ச்சி அடைகிறான். தீய பழக்கங்களை நீக்குவதற்கு ஒரே வழி நல்ல பழக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்வது தான். தீய சம்ஸ்காரங்கள் விட்டுச் சென்றுள்ள தீயபழக்கங்களை நல்ல பழக்கங்களால்தான் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். தொடர்ந்து நற்செயல்களைச் செய்யுங்கள். புனித எண்ணங்களை எப் போதும் எண்ணுங்கள். தீய சம்ஸ்காரங்களை அடக்க இது ஒன்றுதான் வழி. திருந்தவே முடியாதவன் என்று ஒருவனை ஒருபோதும் கூறாதீர்கள். ஏனெனில் பல பழக்கங்களின் மொத்த மான ஒரு குணத்தையே அவன் வெளிப்படுத்துகிறான். இதனைப் புதிய நல்ல பழக்கங்களால் மாற்றிவிட முடியும். தொடர்ந்த பழக்கம் குணத்தை உருவாக்குகிறது. தொடர்ந்த பழக்கங்கள் மட்டுமே குணத்தை மாற்றியமைக்க முடியும்.

13. தத்ர ஸ்திதௌ யத்னோऽப்யாஸ: ||

அவற்றை (விருத்திகளை) முற்றிலுமாக அடக்கி வைப்பதற் கான தொடர்ந்த முயற்சியே பயிற்சி எனப்படுகிறது.

பயிற்சி என்பது என்ன? மனத்தை அலை வடிவமாக வெளியே போகவிடாமல் தடுத்து, சித்தவடிவமாக நிலைபெற வைக்கும் முயற்சியே.

14. ஸ து தீர்க கால நைரந்தர்ய ஸத்கார ஸேவிதோ த்ருடபூமி: ||

(அடைய வேண்டிய லட்சியத்தில் அன்புபூண்டு) நீண்டகால மாக முயற்சிகள் செய்தால் அது உறுதியாக நிலைபெறும்.

கட்டுப்பாடு என்பது ஒரே நாளில் வருவதில்லை. நீண்ட தொடர்ந்த பயிற்சியால் அது முடியும்.

15. த்ருஷ்டானுச்ரவிகவிஷயவித்ருஷ்ணஸ்ய வசீகார
ஸம்ஜ்ஞா வைராக்யம் ||

பார்த்த அல்லது கேட்ட விஷயங்களின் மீதுள்ள ஆசையை விட்டவர்களிடம் எந்த மனநிலை வந்து சேர்கிறதோ, எந்த மனநிலை யில் பொருட்களின்மீதுள்ள ஆசையையெல்லாம் அவர்கள் அடக்க முடியுமோ அதுவே பற்றின்மை.

நமது செயல்களைத் தூண்டுவதற்கு இரண்டு சக்திகள் உள்ளன: (1) நாமே காண்பது, (2) பிறரது அனுபவம். இந்த இரண்டு சக்திகளும் நமது மனமாகிய குளத்தில் பல்வேறு அலைகளை எழுப்புகின்றன. இந்தச் சக்திகளை எதிர்த்துப் போராடி, மனத்தை அடக்கி வைக்கின்ற ஆற்றல் பற்றின்மைக்கு உண்டு. அத்தகைய பற்றின்மையே நமக்கு வேண்டும். நான் ஒரு தெரு வழியே சென்றுகொண்டிருக்கிறேன், ஒருவன் வந்து

என் கைக்கடிகாரத்தைப் பிடுங்கிச் சென்றுவிடுகிறான். இது எனது சொந்த அனுபவம். நான் அதைப் பார்க்கிறேன். உடனே அது என் சித்தத்தைக் கோப வடிவ அலையாக எழுப்புகிறது. அதனை எழ விடாதீர்கள். அதை உங்களால் தடுக்க முடியா விட்டால் நீங்கள் ஒன்றுக்கும் உதவாதவர்கள், தடுக்க முடியு மானால் உங்களிடம் வைராக்கியம் உள்ளது, பற்றின்மை உள்ளது. இனி, உலகியல் மனிதர்களைப் பார்க்கும்போது, புலனின்பங்களே மிகவுயர்ந்த லட்சியம் என்று நமக்குப்படு கிறது. இவை பலமான கவர்ச்சிகள். இவற்றை மறுத்துவிட்டு, மனம் அந்த ஆசை வடிவான விருத்தியாக எழாமல் அடக்குவது வைராக்கியம். நமது அனுபவங்கள் மற்றும் பிறரது அனு பவங்களால் வரும் இரண்டுவிதத் தூண்டு சக்திகளையும் அடக்கி, அவை சித்தத்தை அடக்கியாளாதபடி செய்வது பற்றின்மை. நாம் அடக்க வேண்டுமே தவிர, அவை நம்மை அடக்கக் கூடாது. இத்தகைய மன வலிமையே பற்றின்மை, பற்றின்மை ஒன்றே முக்திக்கு வழி.

16. தத்பரம் புருஷக்யாதேர்குணவைத்ருஷ்ண்யம் ||

தீவிரப் பற்றின்மை என்பது பண்புகளில்கூடப் பற்றற்றிருத் தலாகும். இது புருஷனை (அதாவது புருஷனின் உண்மை இயல்பை) அறிவதால் ஏற்படுகிறது.

பண்புகளின் மீதுள்ள கவர்ச்சியையும் நாம் அகற்ற இயலும்போது, அது வைராக்கிய ஆற்றலின் மிகவுயர்ந்த வெளிப்பாடாகும். புருஷன் அல்லது ஆன்மா யார், குணங்கள் என்பவை என்ன என்பதை முதலில் அறிய வேண்டும். யோகத் தத்துவத்தின்படி, இயற்கை முழுவதும் மூன்றுவகை குணங் களால் அல்லது சக்திகளால் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. அவை தமஸ், ரஜஸ், சத்வம். இந்த மூன்று குணங்களும் பௌதிக உலகில் இருள் அல்லது செயலற்ற நிலை, ஈர்ப்பு சக்தி அல்லது விலக்கும் சக்தி, இந்த இரண்டின் சமச்சீர் நிலை என்று மூன்றுவிதமாக வெளிப்படுகின்றன. இயற்கையிலுள்ள எல்லாமே இந்த மூன்று சக்திகளுடைய வெவ்வேறு விதமான சேர்க்கையின் வெளிப் பாடுகளே. சாங்கியத் தத்துவம் பிரகிருதியைப் பல்வேறு தத் துவங்களாகப் பிரிக்கிறது. ஆன்மா இவையனைத்தையும் கடந்தது, இயற்கையைக் கடந்தது. அது, தானே ஒளிர்வது, தூய்மையானது, பரிபூரணமானது. உணர்வுடையதாக இயற்கை யில் காணப்படுகின்ற எல்லாமே இந்த ஆன்மாவின்மீதுள்ள பிரதிபலிப்பே. இயற்கை என்பது ஜடப்பொருள். இயற்கை

என்ற சொல் மனத்தையும் உள்ளடக்கியது என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். மனம் இயற்கையில் உள்ளது, எண்ணம் இயற்கையில் உள்ளது. எண்ணம் முதல் மிகவும் தூலமான ஜடப்பொருட்கள்வரை அனைத்தும் இயற்கையில் உள்ளன. அனைத்தும் இயற்கையின் வெளிப்பாடே. இந்த இயற்கை, மனிதனின் ஆன்மாவை மறைத்துள்ளது. இயற்கை அந்தத் திரையை விலக்கியதும் ஆன்மா தன் மகிமையுடன் தோன்றி மிளிர்கிறது. பதினைந்தாம் சூத்திரத்தில் விளக்கியது போல் (பொருட்களை அல்லது இயற்கையையே அடக்கு வதாகிய) பற்றின்மைதான் ஆன்மாவை வெளிப்படுத்துவதில் மிகவும் உதவுகிறது. அடுத்த சூத்திரம் யோகியின் குறிக்கோளான சமாதியை விளக்குகிறது.

17. விதர்க்க விசாரானந்தாஸ்மிதானுகமாத் ஸம்ப்ரஜ்ஞாத: ||

ஆராய்ச்சி, விவேகம், இன்பம், நிர்க்குண அகங்காரம் இவற்றைத் தொடர்ந்து வருவது உணர்வுடன் கூடிய சமாதி.

சமாதி இருவகைப்படும். ஒன்று சம்ப்ரஜ்ஞாத சமாதி, உணர்வோடு கூடியது; மற்றது அசம்ப்ரஜ்ஞாத சமாதி, உணர் வோடு கூடாதது. சம்ப்ரஜ்ஞாத சமாதியில் இயற்கையை வெல் லும் திறன்கள் எல்லாம் வந்து எய்துகின்றன. இது நான்கு வகைப்படும்.

முதல் வகை ஸவிதர்க்கம் எனப்படும்; மனம் ஒரு பொருளை வேறு பொருட்களிலிருந்து பிரித்து அதை மீண்டும் மீண்டும் தியானிப்பது ஸவிதர்க்கம். சாங்கியர்கள் கூறும் இருபத் தைந்து தத்துவங்களில் தியானத்திற்கு இருவகைப் பொருட்கள் உள்ளன: (1) இயற்கையில் உள்ள இருபத்து நான்கு ஜட தத் துவங்கள், (2) உணர்வுப் பொருளாகிய புருஷன். யோகத்தின் இந்தப் பகுதி முற்றிலும் சாங்கியத் தத்துவத்தை அடிப்படை யாகக் கொண்டுள்ளது. இதுபற்றி நான் ஏற்கனவே உங்களுக்குக் கூறியுள்ளேன். அகங்காரம், சங்கல்பம், மனம்—இவை மூன்றும் சித்தத்தையே பொது ஆதாரமாகக் கொண்டவை; சித்தத் திலிருந்து அவை உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. சித்தம் இயற்கை சக்திகளை எடுத்து அவற்றை எண்ணமாக வெளியிடுகிறது.

சக்தியும் ஜடப்பொருளும் ஒன்றாக இருக்கின்ற ஒரு பொருள் இருந்தேயாக வேண்டும். இது அவ்யக்தம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. படைப்பிற்கு முன், இயற்கையின் தோன்றா நிலை இது. ஒரு கல்பத்தின் முடிவில் இயற்கை முழுவதுமே அவ்யக்த நிலைக்குத் திரும்பிச் செல்கிறது. ஒரு

குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பிறகு மீண்டும் தோன்றுகிறது. அதற்கு அப்பால் இருப்பது உணர்வின் சாரமாகிய புருஷன்.

அறிவே ஆற்றல். ஒரு பொருளைப்பற்றி அறியத் தொடங்கும்போதே அதை நம் ஆதிக்கத்திற்குள் கொண்டு வருகிறோம். அதுபோல் இயற்கையிலுள்ள பல்வேறு விஷயங்களை மனம் தியானிக்கத் தொடங்கும்போதே அவற்றின்மீது அதற்கு ஆற்றல் உண்டாகிறது. புறத்தே உள்ள தூல பூதங்கள் தியானப் பொருட்களாக அமைகின்ற தியானமே ஸவிதர்க்கம். விதர்க்கம் என்றால் வினா. ஸவிதர்க்கம் என்றால் வினாவுடன் அமைந்தது என்று பொருள். இது, தூல பூதங்களை தியானிப்பவன், அவற்றிடம் தங்கள் உண்மைகளையும் சக்திகளையும் தனக்கு வெளிப்படுத்து மாறு கேட்பது போலாகும்.

இவ்வாறு சக்திகளைப் பெறுவதால் முக்தி கிடைக்காது, சக்திகளைப் பெறுவது என்பது சுகபோகங்களை நாடுகின்ற ஓர் உலகியல் தேடல் மட்டுமே. இந்த இன்ப நாட்டம் வீண். இது மிகப் பழைய பாடம். மனிதன் இதைப் புரிந்து கொள்வது மிகக் கடினமான விஷயம். இதைப் புரிந்து கொள்ளும்போது, அவன் பிரபஞ்சத்தை விட்டு வெளியேறி முக்தி பெறுகிறான். சித்திகளைப் பெறுவது என்பது உலகப் பற்றை அதிகரிப்பது மட்டுமே, முடிவில் துயரத்தை அதிகரிப்பது மட்டுமே. ஒரு விஞ்ஞானி என்ற ரீதியில், இந்த விஞ்ஞானம் சாதிக்க முடிந்த வற்றைப் பதஞ்ஜலி முனிவர் எடுத்துக்காட்டக் கடமைப் பட்டவர். ஆனாலும் கிடைக்கின்ற ஒவ்வொரு வாய்ப்பிலும் அவற்றைக் குறித்து அவர் நம்மை எச்சரிக்கவே செய்கிறார்.

இதே தியானத்தில் காலத்தையும் இடத்தையும் தூல பூதங்களிலிருந்து விலக்கி, அவற்றை உள்ளது உள்ளபடி தியானிப்பது நிர்விதர்க்க சமாதி; அல்லது வினா அற்ற சமாதி.

தியானம் இன்னும் ஒரு படி மேலே சென்று, தன்மாத்திரைகளை அதாவது சூட்சும பூதங்களைத் தியானப் பொருளாகக் கொண்டு, அவை காலத்திலும் இடத்திலும் இருப்பதாகத் தியானிப்பது ஸவிசாரம் அல்லது விவேக சமாதி. இதே தியானத்தில் காலத்தையும் இடத்தையும் ஒதுக்கிவிட்டு, சூட்சும பூதங்களை, அவற்றை உள்ளது உள்ளபடி தியானம் செய்வது நிர்விசாரம் அல்லது விவேகம் கடந்த சமாதி.

அடுத்த படி, தூல மற்றும் சூட்சும பூதங்களை ஒதுக்கி விட்டு, அந்தக்கரணத்தையே தியானிப்பது, அதாவது தியானப் பொருளாகக்கொள்வது. செயல், சோம்பல் போன்ற குணங்கள்

அற்றதாக அந்தக்கரணத்தைத் தியானிப்பது ஸானந்தம், ஆனந்த சமாதி.

அடுத்ததில் மனமே தியானப் பொருளாகிறது. இந்தத் தியானம் முதிர்ந்து நன்றாகக் குவிந்து, தூல மற்றும் சூட்சும ஜடப்பொருட்கள் பற்றிய எண்ணங்கள் போய், நான்-உணர்வின் சத்வநிலை மட்டும் மற்றப் பொருட்களிலிருந்து முற்றிலும் விடுபட்டு, எஞ்சியிருக்கின்ற நிலையே ஸாஸ்மித சமாதி. இந்த ஸாஸ்மித சமாதியை அடைபவன், வேதங்கள் கூறுகின்ற விதேகநிலையை அதாவது உடலற்ற நிலையை அடைகிறான். அவன் தனக்குத் தூல உடல் இல்லாததாக நினைக்கலாம்; ஆனால் சூட்சும உடலுடன் கூடியவனாகவே அவன் எண்ண வேண்டும். இந்த நிலையை அடைந்து, லட்சியத்தை அடையாமல் இயற்கையில் லயித்திருப்பவர்கள் 'பிரகிருதிலயர்' எனப் படுவர். இந்த நிலையில் நின்றுவிடாமல் மேலே செல்பவர்கள் லட்சியத்தை அடைகிறார்கள், அதாவது முக்தி பெறுகிறார்கள்.

18. விராம ப்ரத்யயாப்யாஸ பூர்வ: ஸம்ஸ்கார சேஷோऽன்ய: ॥

தொடர்ந்து மனத்தின் எல்லா செயல்பாடுகளையும் அடக்கிப் பயிற்சி செய்வதால் மற்றொரு வகை சமாதி வாய்க்கிறது. இதை எய்தும்போது தோன்றா நிலையிலுள்ள சம்ஸ்காரங்கள் மட்டுமே சித்தத்தில் எஞ்சியிருக்கும்.

இதுதான் பூரணமாக உணர்வுகடந்த அசம்ப்ரஜ்ஞாத சமாதி. இது நமக்கு முக்தியை அளிக்கிறது. முதலில் கூறிய சம்ப்ரஜ்ஞாத சமாதி நமக்குச் சுதந்திரம் தருவதில்லை, ஆன்மாவை முக்திபெறச் செய்வதில்லை. ஒருவன் எல்லா சக்திகளையும் பெறலாம், ஆனாலும் மீண்டும் வழுவிக் கீழ்நிலைக்குச் செல்ல வாய்ப்புண்டு. இயற்கையைக் கடந்து செல்லாதவரை ஒருவனுக்குப் பாதுகாப்பு இல்லை. அவ்வாறு கடந்து செல்வதற்கான வழி எளிதுபோல் தோன்றினாலும் உண்மையில் அது கடினம். மனத்தையே தியானம் செய்வதுதான் வழி. எண்ணம் ஏதாவது எழுமானால் உடனே அதை விரட்ட வேண்டும். மனத்திற்குள் எந்த எண்ணமும் வராமல் தடுத்து மனத்தை முழுவதும் வெறுமையாக்க வேண்டும். உண்மையிலேயே இவ்வாறு செய்ய முடியுமானால், அந்தக் கணமே நமக்கு முக்தி வாய்க்கிறது.

பயிற்சியும் தகுதியும் இல்லாதவர்கள் மனத்தை வெறுமையாக்க முயன்றால், அஞ்ஞான வடிவமான தமஸால் தங்களை

மூடிக்கொள்வதில்தான் வெற்றிபெற நேரும். இது மனத்தை மந்தநிலையில், செயலற்ற நிலையில் ஆழ்த்தி, இதுதான் மனம் வெறுமையாகின்ற நிலை என்று அவர்களை எண்ணச் செய்கிறது. உண்மையில் மனத்தை வெறுமையாக்க மகத்தான வலிமையும், தீவிரமான கட்டுப்பாடும் வேண்டும்.

அசம்ப்ரஜ்ஞாத நிலையில் சமாதி விதையற்றது ஆகிறது. அப்படி என்றால் என்ன? சம்ப்ரஜ்ஞாத சமாதியில் சித்தத்தில் உள்ள அலைகளை வசப்படுத்தி அடக்கிவைக்க மட்டுமே மனத்தால் முடிகிறது; அலைகள் சம்ஸ்காரங்களாக (விதைகளாக) அங்கு இருக்கவே செய்கின்றன. தருணம் வாய்க்கும் போது அவை மீண்டும் அலைகளாகின்றன. இந்த விதைகளை எல்லாம் அழித்து, மனமும் ஏறக்குறைய அழிந்துவிடும்போது சமாதி விதையற்றதாகிறது. அதன்பின் இந்த வாழ்க்கை என்னும் செடியை, ஓய்வின்றிச் சுழன்றுவருகின்ற பிறப்பு இறப்பு என்னும் சுழற்சியை, மீண்டும்மீண்டும் உண்டாக்குவதற்கான விதைகள் மனத்தில் இல்லாமல் போய்விடுகிறது.

மனமும் அறிவும் ஒழிந்த இந்த நிலை எத்தகையது என்று நீங்கள் கேட்கலாம். நாம் அறிவு என்று சொல்வது அறிவைக் கடந்த நிலைக்குக் கீழானது. எதிர்க்கோடிகள் ஒன்றுபோலவே தோன்றும். ஆகாசத்தின் மிகக் குறைந்த அதிர்வு இருளாயிருக்குமானால், இடைநிலை ஒளியாகிறது; மிக உயர்ந்த அதிர்வு மீண்டும் இருளாகும். அதுபோலவே அறிவின்மை என்பது மிகவும் கீழ்நிலை; அறிவு என்பது இடைநிலை; அறிவுக்கு அப்பால் உள்ளது மிகவுயர்ந்த நிலை. இரு கோடிகளும் ஒத்திருப்பதுபோல் தோன்றுகிறது. அறிவும் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட கூட்டுப்பொருளே; அது உண்மைப்பொருள் அல்ல.

இந்த ஒருமைப்பாட்டின் உயர்ந்த சமாதியைத் தொடர்ந்து பழகுவதால் கிடைக்கும் பயன் என்ன? சஞ்சலம், சோம்பல் முதலான எல்லா பழைய சம்ஸ்காரங்களும் அழிந்து போகின்றன. அத்துடன் நல்ல சம்ஸ்காரங்களும் அழிகின்றன. பொன் தாதுவிலிருந்து மற்ற உலோகங்களையும் அழுக்கையும் அகற்றுவதற்காக அதனுடன் ரசாயனப் பொருட்களைச் சேர்ப்பது போன்றது இது. தாதுவை உருக்கும்போது, பிற உலோகங்களும் அழுக்கும் விலகுவதுடன், ரசாயனப் பொருட்களும் மறைந்து விடுகின்றன. இவ்வாறு இடைவிடாது மனத்தை ஒடுக்கும் பயிற்சியின் ஆற்றலால் பழைய தீய சம்ஸ்காரங்கள் அழிகின்றன. இறுதியாக நல்ல சம்ஸ்காரங்களும் அழிந்து

போகின்றன. நல்ல சம்ஸ்காரங்களும் தீய சம்ஸ்காரங்களும் ஒன்றையொன்று அடக்கிவிடுகின்றன. பிறகு ஆன்மா மட்டும் நன்மை மற்றும் தீமைகளால் கட்டுப்படாததாக, எங்கும் நிறைந்ததாக, எல்லாம் வல்லதாக, எல்லாம் அறிந்ததாக சுய ஒளியில் மிளிர்கிறது. அப்பொழுதுதான் மனிதன் தனக்குப் பிறப்பு இறப்பு எதுவும் இல்லை, விண்ணுலகோ மண்ணுலகோ எதுவும் வேண்டியதில்லை என்பதை அறிகிறான். தான் பிறந்ததும் இல்லை, இறக்கப் போவதும் இல்லை, எல்லாமே இயற்கையின் விளையாட்டு, அது ஆன்மாவில் பிரதிபலித்தது என்பதை அறிகிறான். கண்ணாடியில் பிரதிபலிக்கும் ஒளி சுவரில் நகருகிறது. ஆனால் சுவரோ முட்டாள்தனமாக தானே நகர்வதாக நினைக்கிறது. நம் விஷயமும் அவ்வாறே. சித்தம்தான் பல்வேறு உறுவங்களாகி ஓயாமல் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நாமோ, இந்த உருவங்கள் எல்லாம் நாமே என்று நினைக்கிறோம். இந்த மயக்கங்கள் எல்லாம் மறைந்துவிடும். அந்தச் சுதந்திர ஆன்மா கட்டளையிடும்போது, ஆம், அது பிரார்த்திக்க வேண்டியதில்லை, கெஞ்ச வேண்டியதில்லை, அது கட்டளை யிடுகின்ற அந்தக் கணமே அதன் விருப்பங்கள் நிறைவேற்றப் படுகின்றன. நினைத்ததை எல்லாம் அதனால் செய்ய முடியும்.

சாங்கியத் தத்துவப்படி, இறைவன் என்று ஒருவர் இல்லை. அப்படி ஒருவர் இருக்க முடியாது, இருந்தால் அவர் ஆன்மாவாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஆன்மா என்றால் அது கட்டுப்பட்டிருக்க வேண்டும் அல்லது சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு இயற்கையில் கட்டுப்பட்ட, இயற்கை யின் ஆதிக்கத்திலுள்ள ஆன்மா எவ்வாறு படைக்க முடியும்? அதுவே அடிமையாக அல்லவா இருக்கிறது! மாறாக அது சுதந்திரமாக இருக்கிறது என்றால், அது ஏன் படைக்க வேண் டும்? ஏன் இதையெல்லாம் உருவாக்க வேண்டும்? அதற்கு ஆசைகள் இல்லை, எனவே படைப்பதற்கான தேவையும் இருக்க முடியாது.

இரண்டாவதாக, கடவுள்கொள்கை அவசியமில்லை என் கிறது சாங்கியத் தத்துவம். இயற்கையே எல்லாவற்றையும் விளக்குவதாக இருக்கும்போது கடவுள் என்ற ஒருவரால் என்ன பயன்? ஆனால் கபிலர் ஏறக்குறைய நிறைநிலை அடைந்த ஆன்மாக்கள் பலர் இருப்பதைப்பற்றிக் கூறுகிறார். எல்லா சக்திகளையும் அவர்களால் முற்றிலுமாகத் துறக்க முடியாததால் அவர்கள் நிறைநிலையை அடையவில்லை என்கிறார் அவர்.

அவர்களின் மனம் சிறிதுகாலம் இயற்கையில் லயித்திருக்கிறது, பிறகு அவர்கள் வெளிவந்து இயற்கையின்மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றனர். அத்தகைய தெய்வங்களே உள்ளனர். நாமும் அத்தகைய தெய்வங்கள் ஆகலாம், வேதங்கள் கூறுகின்ற கடவுள் உண்மையில் இத்தகைய முக்த புருஷர்களுள் ஒருவரே. இவர்களைத் தவிர, எப்போதும் சுதந்திரமான, அருள்வடிவான, பிரபஞ்சத்தைப் படைத்த ஒருவர் இல்லை என்று சாங்கியம் கூறுகிறது.

மாறாக யோகிகளோ, 'ஒருபோதும் இல்லை. கடவுள் என்று ஒருவர் இருக்கிறார். மற்ற எல்லா ஆன்மாக்களிலிருந்தும் வேறுபட்ட ஒருவர் இருக்கிறார். படைப்பின் நிரந்தரத் தலைவர் அவரே. அவர் என்றும் சுதந்திரர்; குருவுக்கெல்லாம் குரு' என்கின்றனர். 'பிரகிருதிலயர்' என்று சாங்கியர்கள் குறிப்பிடுகின்றவர்களும் உள்ளனர் என்பதை யோகிகள் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். அவர்கள் பூரணத்துவத்திலிருந்து சிறிது குறைந்த நிலையில் உள்ளவர்கள், இலக்கை அடையாதவர்கள். அவர்கள் பிரபஞ்சத்தின் சில பகுதிகளுக்கு அதிபதிகளாக இருப்பார்கள்.

19. பவ ப்ரத்யயோ விதேஹ ப்ரக்ருதி லயானாம் ||

(இந்தச் சமாதி தீவிரமான பற்றின்மையைத் தொடர்ந்ததாக இல்லாதபோது) தேவர்களும் பிரகிருதிலயர்களும் மீண்டும் பிறக்கக் காரணமாகிறது.

இந்திய நெறிகளின் தத்துவ சாஸ்திரத்தில் தேவர்கள் எனப்படுபவர்கள் குறிப்பிட்ட உயர் பதவிகளை வகிப்பவர்கள். ஒருவர்பின் ஒருவராகப் பலர் இந்தப் பதவிகளை வகிப்பர். இவர்களுள் யாரும் நிறைநிலை அடைந்தவர்கள் அல்ல.

20. ச்ரத்தா வீர்ய ஸ்ம்ருதி ஸமாதி ப்ரஜ்ஞா பூர்வக இதரேஷாம் ||

(இந்தச் சமாதி) நம்பிக்கை, ஆற்றல், ஞாபக சக்தி, மன ஒருமைப்பாடு, விவேகம் இவற்றின் மூலமாகவும் வேறு சிலருக்கு வாய்க்கும்.

இவர்கள் தேவ பதவியையோ புவனங்களை ஆள்கின்ற பதவியையோ விரும்பாதவர்கள். இவர்கள் முக்தி பெறுகின்றனர்.

21. தீவ்ர ஸம்வேகானாமாஸன்ன: ||

தீவிர வேகத்துடன் முயல்வோருக்கு விரைவில் வெற்றி கிடைக்கிறது.

22. ம்ருதுமத்யாதி மாத்ரத்வாத் ததோऽபி விசேஷ: ||

பின்பற்றுகின்ற சாதனை மெதுவாகவும் நடுத்தரமாகவும் விரைவாகவும் இருப்பதற்கேற்ப யோகியரின் வெற்றியும் வேறுபடும்.

23. ஈச்வரப்ரணிதானாத்வா ||

அல்லது இறைவனிடம் பக்திகொள்வதால்.

24. க்லேச கர்ம விபாகாசயைரபராம்ருஷ்ட புருஷ விசேஷ ஈச்வர: ||

துன்பம், செயல்கள், அதன் பலன்கள், ஆசைகள் இவற்றால் தீண்டப்படாத ஒரு விசேஷ புருஷன் ஈசுவரன் (எல்லாவற்றையும் ஆள்பவர்) எனப்படுகிறார்.

பதஞ்ஜலி முனிவரின் யோகத் தத்துவம் கபில முனிவரது சாங்கியத் தத்துவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது என்பதை மீண்டும் நாம் நினைவுகூர வேண்டும். சாங்கியத்தில் கடவுளுக்கு இடமில்லை. யோகத் தத்துவத்தில் கடவுளுக்கு இடம் உண்டு; ஆனால் அவர் படைத்தல் போன்ற தொழில்கள் புரிவதாக அவர்கள் கூறுவதில்லை. யோகியர் ஈசுவரன் என்று குறிப்பிடுபவர் உலகைப் படைப்பவரான கடவுள் அல்ல. வேதங்களின்படி இறைவன் பிரபஞ்சத்தைப் படைப்பவர்; பிரபஞ்சத்தில் ஓர் இயைபு நிலவுவதால் அது ஒருவரது சங்கல்பத்தின் வெளிப்பாடாகத்தான் இருக்க வேண்டும். யோகிகள் கடவுள் என்று ஒருவரை ஒப்புக்கொள்ள விரும்புகின்றனர். அவர்கள் அந்த முடிவிற்கு வரும் விதம் அலாதியாக இருக்கிறது. அவர்கள் கூறுகிறார்கள்:

25. தத்ர நிரதிசயம் ஸர்வஜ்ஞத்வ பீஜம் ||

உயிர்களிடம் விதை போன்று (மட்டும்) உள்ள, எல்லாம் அறிகின்ற தன்மை ஈசுவரனிடம் எல்லையற்றதாக உள்ளது.

மனம் எப்பொழுதும் இரண்டு எல்லைகளுக்கு இடையில் செயல் புரிய வேண்டியுள்ளது. எல்லைக்கு உட்பட்ட ஓர் இடத்தை நம் கருத்தில் கொள்ளலாம். ஆனால் அந்த எண்ணமே எல்லையற்ற ஆகாசத்தைப்பற்றிய எண்ணத்தையும் தருகிறது. கண்களை மூடுங்கள். ஒரு சிறிய வட்ட வெளியை (Space) நினையுங்கள். அதை நினைக்கும்போதே அதைச் சூழ்ந்து எல்லையில்லா வட்டவெளியையும் உணர்கிறீர்கள். காலமும் இதைப் போன்றதே. ஒரு நொடிப் பொழுதைச் சிந்திக்க முயலுங்கள். அதை உணரும்போதே எல்லையில்லா காலமும் உங்கள் சிந்தனையில் வருகிறது. அறிவும் இது போன்றதே. அது மனிதனிடம் சிறு விதையாக உள்ளது. அந்தச் சிற்றறிவைச்

சுற்றியுள்ள எல்லையில்லா பேரறிவையும் நாம் எண்ண வேண்டியிருக்கிறது. எல்லையற்ற அறிவு இருக்கிறது என்பதை நமது மனத்தின் அமைப்பே காட்டுகிறது. அந்த எல்லையில்லா பேரறிவையே ஈசுவரன் என்று யோகிகள் அழைக்கின்றனர்.

26. ஸ பூர்வேஷாமபி குரு: காலேனானவச்சேதாத் ||

ஈசுவரன் காலத்தால் கட்டுப்படாததால் புராதன குருமார்களுக்கும் குரு அவர்.

எல்லா அறிவும் நம்முள் இருக்கிறது என்பது உண்மையே. அதை வெளிப்படுத்துவதற்கு மற்றோர் அறிவு வேண்டியிருக்கிறது. அறிவதற்கான திறமை நமக்குள் இருந்தாலும் அதை வெளியே கொண்டுவர வேண்டும், அப்படி ஓர் அறிவை வெளிப்படுத்த மற்றோர் அறிவால்தான் முடியும் என்கிறான் யோகி. உயிரற்ற, உணர்ச்சியற்ற ஜடப்பொருள், அறிவை வெளிப்படுத்த முடியாது. அதற்கு மற்றோர் அறிவு வேண்டும் என்பது யோகியின் கருத்து. நம்முள் இருப்பதை விழிப்புணர்த்த குருமார்கள் நம்முடன் இருக்க வேண்டும். இத்தகைய குருமார்கள் எப்போதும் தேவை. அவர்கள் இல்லாமல் உலகம் ஒரு போதும் இருந்ததில்லை. அவர்கள் இல்லாமல் எந்த ஞானமும் வராது. கடவுளே குருமார்கள் அனைவருக்கும் குரு. ஏனெனில் மற்ற குருமார்கள், எவ்வளவு மேலானவர்களாக இருந்தாலும், தேவர்களாக இருந்தாலும், தேவதூதர்களாக இருந்தாலும் காலத்தால் கட்டுப்பட்டவர்கள். கடவுள் அவ்வாறு இல்லை.

யோகிகளின் இரண்டு சிறப்பான முடிவுகள் உள்ளன—

முதல் முடிவு எல்லைக்கு உட்பட்டதை நினைக்கும்போது மனம் எல்லை இல்லாததையும் நினைத்தே தீரும். அனுபவத்தின் ஒரு பகுதி உண்மையாக இருந்தால் மற்ற பகுதியும் உண்மையாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் மனத்தின் அனுபவம் என்ற அளவில் இரண்டும் ஒரே தன்மை படைத்தவைதாம். மனிதனுக்குச் சிற்றறிவு உள்ளது என்பதே அறிவு எல்லையற்றதாக இருக்கிறது என்பதையே காட்டுகிறது. ஒன்றை ஏற்றுக்கொண்டால் மற்றதை ஏன் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடாது? இரண்டையும் விடவேண்டும் என்றே அறிவும் வற்புறுத்துகிறது. சிற்றறிவுடன் மனிதன் என்ற ஒருவன் இருந்தால், அவனுக்குமேல் பேரறிவுடன் ஒருவர் இருக்கிறார் என்பதையும் ஒத்துக்கொண்டேயாக வேண்டும்.

ஆசிரியர் இல்லாமல் அறிவு பெற முடியாது என்பது இரண்டாவது முடிவு. தற்காலத் தத்துவ அறிஞர்கள்

கூறுவதுபோல் ஏற்கனவே அவனுள் இருக்கின்ற ஒன்றுதான் வெளிப்படுகிறது, எல்லா அறிவும் மனிதனுள்ளேயே இருக்கிறது. உண்மைதான். ஆனால் அதை வெளியே கொண்டுவர, குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகள் வேண்டும். ஆசிரியர் இல்லாமல் நாம் எந்த அறிவையும் பெற முடியாது. ஆசிரியர் மனிதராகவோ தேவராகவோ தேவதூதராகவோ இருந்தாலும், அவர்களின் ஆற்றல் வரம்புக்கு உட்பட்டது. அவர்களுக்கு முன்னரே இருந்த ஆசிரியர் யார்? அவர் காலவரம்புக்கு உட்படாத கடவுளே; எல்லையற்ற ஞானம் படைத்த ஆதியந்தம் இல்லாத அந்த ஒரே ஆசிரியர்தான் கடவுள் என்ற முடிவை நாம் ஏற்றுக் கொண்டேயாக வேண்டியுள்ளது.

27. தஸ்ய வாசக: ப்ரணவ: ||

அவரது சொல்வடிவமே ஓம்.

மனத்தில் கொள்ளும் ஒவ்வொரு கருத்திற்கும் இணையான ஒரு சொல் உண்டு. சொல்லும் கருத்தும் இணைபிரியாதவை. ஒரே பொருளின் புறப் பகுதி, சொல்; அகப் பகுதி, கருத்து. சொல்லையும் கருத்தையும் ஆராய்ச்சியின் மூலம் ஒருவராலும் பிரிக்க முடியாது. மொழியை மனிதன் உருவாக்கினான் என்றொரு கருத்து நிலவுகிறது; சிலர் கூடி உட்கார்ந்து மொழியை முடிவு செய்தனர் என்ற இந்தக் கருத்து தவறென்று நிரூபிக்கப்பட்டு விட்டது. மனிதன் தோன்றிய காலம் முதல் சொற்களும் மொழியும் இருந்துவருகின்றன. ஒரு கருத்திற்கும் சொல்லிற்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன? சொல் எப்போதும் எண்ணத்துடன் தொடர்புடையதாக இருப்பதை நாம் காண்கிறோம். ஓர் எண்ணம் ஒரே சொல்லுடன்தான் இணைந்திருக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. ஒரே கருத்தை வெவ்வேறு நாடுகளில் வெவ்வேறு சொற்களால் குறிப்பிடலாம். ஒவ்வொரு கருத்தைக் குறிப்பிட ஒவ்வொரு சொல் வேண்டும் என்றாலும் அந்தச் சொல் எல்லா நாடுகளிலும் ஒரே ஒலியுடன் இருக்க வேண்டியதில்லை. நாட்டிற்கு நாடு ஒலி வேறுபடுகிறது. 'எண்ணத்திற்கும் சொல்லிற்கும் உள்ள தொடர்பு முற்றிலும் இயற்கையானது என்றாலும் ஓர் ஒலிக்கு ஒரு கருத்துதான் இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாய நியதி எதுவுமில்லை'[1] என்று உரையாசிரியர் கூறுகிறார். ஒலி வேற்றுமை இருந்தாலும்

1. ஸர்வே ஏவ சப்தா: ஸர்வாகாரார்த்தாபிதான ஸமர்த்தா—
இதி ஸ்தித ஏவைஷாம் ஸர்வாகாரைரர்த்தை: ஸவாபாவிக: ஸம்பந்த: ||
—வியாசரின் விளக்கவுரைக்கு, வாசஸ்பதியின் தெளிவுரை.

சொல்லுக்கும், அது குறிக்கின்ற கருத்திற்கும் இடையில் உள்ள தொடர்பு இயற்கையாய் அமைந்தது. ஒரு பொருளுக்கும், அதைக் குறிக்கின்ற சின்னத்திற்கும் இடையில் உண்மையான தொடர்பு இருந்தால், கருத்திற்கும் ஒலிக்கும் உள்ள தொடர்பு பொருத்தமுடையதாகும். அதுவரை, அந்தச் சின்னம் ஒரு போதும் பழக்கத்திற்கு வராது. ஒரு சின்னம் ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளை வெளிப்படுத்துகிறது. குறிப்பிட்ட பொருள் ஏற் கனவே இருந்தாலும் அந்தச் சின்னம் அந்தப் பொருளைப் பல தடவை வெளிப்படுத்துவதை நாம் அனுபவத்தில் உணர்ந் திருந்தோமானால் பொருளுக்கும் சின்னத்திற்கும் உண்மை யான தொடர்பு உள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள் கிறோம். அந்தப் பொருட்கள் கண்முன்னால் காணப்படா விட்டாலும் அவற்றின் சின்னங்களின்மூலம் அவற்றைப் பல் லாயிரக்கணக்கான மனிதர்கள் அறிந்துகொள்வார்கள். பொரு ளுக்கும் அதன் சின்னத்திற்கும் இயற்கையான தொடர்பு இருக்க வேண்டும்; அப்போது சின்னத்தைக் கேட்டவுடன் அது குறிக்கின்ற பொருள் நினைவிற்கு வரும்.

கடவுளின் சொல்வடிவம் ஓம் என்கிறார் உரையாசிரியர். இந்தச் சொல்லை அவர் ஏன் வற்புறுத்திக் கூற வேண்டும்? கடவுளைக் குறிக்க நூற்றுக்கணக்கான சொற்கள் உள்ளன. ஒரு கருத்தைக் குறிக்க ஆயிரக்கணக்கான சொற்கள் உள்ளன. கடவுள் என்ற கருத்தைக் குறிக்கவும் பல சொற்கள் உண்டு. ஒவ் வொன்றும் கடவுளைக் குறிக்கும் சின்னமாக உள்ளது. மிகவும் நல்லது. ஆனால் இந்தச் சொற்கள் அனைத்திற்கும் பொதுவான ஒன்று இருக்க வேண்டும்; இந்தச் சின்னங்கள் எல்லாவற்றிற்கும் ஓர் ஆதாரம், ஒரு பொதுவான அடிப்படை இருக்க வேண்டும். அந்தப் பொதுச் சின்னமே எல்லாவற்றுள்ளும் சிறந்தது; உண்மையில் அது எல்லாவற்றையும் குறிப்பதாகவும் இருக்கும்.

ஒலியை எழுப்பக் குரல்வளையையும் அண்ணத்தையும் அடிப்படையாகப் பயன்படுத்துகிறோம். எல்லா ஒலிகளும் பிறக்கக் கூடியதும், மிகவும் இயற்கையானதுமான ஓர் ஒலி இருக்கிறதா? ஆம், அத்தகைய ஒலி, ஓம் (அ+உ+ம்). எல்லா ஒலிகளுக்கும் ஆதாரமாக உள்ளது அதுவே. இதில் முதல் எழுத்தான அ மூலஒலியாக, அடிப்படையாக உள்ளது. நாக்கையோ அண்ணத்தையோ தொடாமல் இது உச்சரிக்கப் படுகிறது. ம் என்ற ஒலி, மூடிய உதடுகளால் உச்சரிக்கப்படு கிறது; எழுத்துக்களின் வரிசையில் கடைசியாக உள்ளது இது.

இடையிலுள்ள உ குரல்வளையிலிருந்து உதடுவரை உருண்டு செல்கிறது. இவ்வாறு ஓம் என்பது ஒலி உண்டாகும் முறையை முழுவதுமாகக் காட்டுகிறது. எனவே இதுதான் சின்னங்களுள் மிகவும் இயற்கையானதும், பல்வேறான ஒலி அனைத்திற்கும் அச்சும் ஆகும். உருவாக்குவதற்கான சாத்தியக்கூறுள்ள எல்லா வார்த்தைகளின் வரிசைகளையும் குறிப்பதாக உள்ளது இது.

இந்த ஊகங்களைத் தவிர இந்தியாவிலுள்ள பல்வேறு மதக் கருத்துக்கள் எல்லாமே இந்த ஓம் என்ற சொல்லை மைய மாகக் கொண்டுள்ளன. வேதங்களிலுள்ள மதக் கருத்துக்களும் ஓம் என்ற சொல்லையே அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளன. இதனால் அமெரிக்காவிற்கோ இங்கிலாந்திற்கோ பிற நாட்டிற்கோ ஆவது என்ன? இதற்கு எளிய பதில் இதுதான்: இந்தியாவின் மத வளர்ச்சியின் ஒவ்வொரு படியிலும் இந்தச் சொல் கையாளப்பட்டு வருகிறது. கடவுளைப் பற்றிய எல்லா விதமான கருத்துக்களைக் குறிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. அத்வைதிகள், துவைதிகள், துவைதாத்வைதிகள், பேதாபேதவாதிகள், ஏன், நாத்திகர்கள்கூட இந்த ஓம் என்ற சொல்லை ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். மனித இனத்தின் மிகப் பெரும்பாலானோரின் மதஉணர்வுக்கு இது ஒரே சின்னமாக இருக்கிறது. God என்ற ஆங்கிலச் சொல்லை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இது எல்லைக்கு உட்பட்ட செயல்பாட்டை மட்டுமே குறிக்கிறது. இன்னும் அப்பால் செல்ல வேண்டுமானால் மேலும் விளக்கச் சொற்களைச் சேர்க்க வேண்டும்; அதாவது சகுணம், நிர்க்குணம், தனித்தது போன்ற சொற்களைச் சேர்க்க வேண்டும். மற்ற மொழிகளிலும் இவ்வாறே கடவுளைக் குறிக்கின்ற சொற்கள் அவரது சிறுபகுதியை மட்டும் விளக்குவதாக உள்ளன. ஆனால் ஓம் என்ற சொல் பல்வேறு கருத்துக்கள் பொதிந்தவையாக உள்ளது. ஆதலால் இதனை எல்லோரும் ஏற்றுக்கொள்வது நல்லது.

28. தஜ்ஜபஸ்ததர்த்தபாவனம் ||

(ஓம் என்ற சொல்லை) மீண்டும்மீண்டும் உச்சரிப்பதும், அதன் பொருளைச் சிந்திப்பதுமே வழி.

ஏன் மீண்டும்மீண்டும் உச்சரிக்க வேண்டும்? சம்ஸ்காரம் பற்றிய கோட்பாடு உங்களுக்கு நினைவிருக்கும். மனத்திலுள்ள பதிவுகளின் மொத்தமே சம்ஸ்காரங்கள். அவை மிகவும் சூட்சும மாகி இருக்கலாம், ஆனாலும் அவை அங்கேதான் இருக்கின்றன.

தக்கத் தூண்டுதல் ஏற்பட்டால், உடனே அவை வெளிப்படுகின்றன. மூலக்கூற்றின் அதிர்வுகள் ஒருபோதும் ஓய்வதில்லை. இந்தப் பிரபஞ்சம் ஒடுங்கும்போது பெரிய அதிர்வுகள் எல்லாம் மறைந்துவிடுகின்றன; சந்திரன், சூரியன், நட்சத்திரங்கள், பூமி இவை கரைந்து மறைகின்றன. ஆனால் அணுக்களில் அதிர்வு இருக்கவே செய்கிறது. பெரிய உலகங்கள் செய்யும் செயல்களை ஒவ்வோர் அணுவும் செய்து கொண்டுதானிருக்கும். ஆகவே சித்தத்தில் அதிர்வுகள் அடங்கினாலும், மூலக்கூறுகள் அதிர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கும். தூண்டுதல் ஏற்படும்போது அவை வெளிப்படுகின்றன. மீண்டும்மீண்டும் உச்சரிப்பது என்பதை இப்போது நாம் புரிந்து கொள்கிறோம். ஆன்மீக சம்ஸ்காரங்களுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய மிகப் பெரிய தூண்டுதல் இவ்வாறு மீண்டும்மீண்டும் சொல்வதே.

'கணநேரமானாலும்கூட தூயவர்களுடன் கொள்ளும் தொடர்பு வாழ்க்கைப் பெருங்கடலைக் கடக்க உதவுகிறது'.[1] தொடர்பின் ஆற்றல் இத்தகையது. எனவே, ஓம் என்பதை மீண்டும்மீண்டும் உச்சரிப்பதும் அதன் பொருளைச் சிந்திப்பதும் உங்கள் மனத்துடனேயே நீங்கள் கொள்ளும் சிறந்த தொடர்பாகும். கற்றுக் கொள்ளுங்கள், கற்றதைச் சிந்தியுங்கள். இவ்வாறு நீங்கள் ஒளி பெறுவீர்கள். ஆன்மா வெளிப்பட்டுத் தோன்றும்.

ஓம் என்பதைச் சிந்திக்க வேண்டும், அதனுடன் அதன் பொருளையும் சிந்தியுங்கள். தீயவர்களின் தொடர்பை விலக்குங்கள். ஏனெனில் பழைய தழும்புகள்போல் தீய சம்ஸ்காரங்கள் ஏற்கனவே உங்களிடம் இருக்கின்றன. அவற்றை வெளிப்படுத்துவதற்கான தூண்டுதலே தீயவர் சகவாசம். அதுபோலவே நல்லோர் தொடர்பு நம்மிடமுள்ள நல்ல சம்ஸ்காரங்களை வெளிப்படுத்தும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. நல்லோர் தொடர்பைப்போல் புனிதமானது இந்த உலகில் வேறொன்றும் இல்லை. அது நல்ல சம்ஸ்காரங்களை மேலே கொண்டு வருகிறது.

29. தத: ப்ரத்யக் சேதனாதிகமோऽப்யந்தராயா பாவச்ச ||

அதிலிருந்து அகக் காட்சி (பற்றிய அறிவு) உண்டாகிறது. தடைகள் அகல்கின்றன.

ஓங்கார ஜபத்தினாலும் அதனைச் சிந்தனை செய்வதாலும் முதலில் அகநோக்கு ஆற்றல் மேன்மேலும் வெளிப்பட்டு,

---

1. க்ஷணமிஹ ஸஜ்ஜன ஸங்கதி ரேகா | பவதி பவார்ணவ தரணே நௌகா ||
—மோஹமுத்கரம், ஆதி சங்கரர்.

மனத்தளவிலும் உடலளவிலும் ஏற்படும் தடைகள் எல்லாம் மறையத் தொடங்கும்.

யோகிக்கு வரக்கூடிய தடைகள் எவை?

30. வ்யாதிஸ்த்யான ஸம்சய ப்ரமாதாலஸ்யாவிரதி ப்ராந்தி தர்சனாலப்தபூமிகத்வானவஸ்திதத்வானி சித்தவிக்ஷே பாஸ்தேऽந்தராயா: ||

நோய், மனச்சோர்வு, சந்தேகம், ஊக்கமின்மை, சோம்பல், புலனின்பங்களில் பற்று, மதிமயக்கம், மனம் குவியாதிருத்தல், பெற்ற நிலையிலிருந்து வழுவுதல் இவை தடைகள்.

நோய்: வாழ்க்கை என்னும் பெருங்கடலில் நம்மை அக் கரைக்குக் கொண்டுசேர்க்கின்ற படகு உடல். இதனை நாம் பாதுகாக்க வேண்டும். ஆரோக்கியம் இல்லாதவர்கள் யோகி களாக முடியாது.

மனச்சோர்வு: இதனால் யோகப் பயிற்சியில் ஊக்கம் குறைந்துவிடும். ஊக்கம் இல்லாவிடில் பயிற்சிக்கு வேண்டிய மனவுறுதியோ ஆற்றலோ இருக்காது.

சந்தேகம்: ஒருவன் அறிவால் எய்திய முடிவு எவ்வளவு தான் வலிமையுடையதாக இருந்தாலும் தூரத்தில் நிகழ் பவற்றைப் பார்த்தல், கேட்டல் முதலிய சித்திகள் வரும்வரை யோக சாஸ்திரத்தைப் பற்றிய சந்தேகங்கள் எழவே செய்யும். இந்த ஆற்றல்கள் மனத்தில் நம்பிக்கையை வளர்த்து, ஒருவனை முயற்சியில் ஈடுபடுத்துகின்றன.

பெற்ற நிலையிலிருந்து வழுவுதல்: நீங்கள் பயிற்சி செய்யும்போது, சில நாட்கள் அல்லது சில வாரங்கள் மனம் அமைதி அடைந்து, எளிதில் ஒருமுகப்பட்டிருக்கும். நீங்கள் விரைவில் முன்னேற்றம் அடைவதைக் காண்பீர்கள். ஆனால் திடீரென்று ஒருநாள் முன்னேற்றம் நின்றுவிடும். வழி தவறி யதுபோல் திக்குத் தெரியாமல் நிற்பீர்கள். ஆனாலும் விடா முயற்சியுடன் தொடருங்கள். எழுச்சியும் வீழ்ச்சியும் எல்லா வகை முன்னேற்றங்களிலும் உண்டு.

31. து:க்க தௌர்மனஸ்யாங்கமேஜயத்வ ச்வாஸ ப்ரச்வாஸா விக்ஷேபஸஹபுவ: ||

துக்கம், மனக் கலக்கம், உடல் நடுக்கம், மூச்சுத் தடுமாற்றம், மன ஒருமைப்பாட்டைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள முடியாமை.

மன ஒருமைப்பாட்டைப் பழகுகின்ற ஒவ்வொரு முறையும் மனத்திற்கும் உடலுக்கும் பூரண ஓய்வு கிடைக்கிறது. ஆனால்

முறைதவறிச் செய்தாலும், மனம் போதிய அளவு அடக்கப் படாமல் இருந்தாலும் இத்தகைய இடையூறுகள் ஏற்படுகின்றன. அப்போது ஓங்காரத்தை ஜபிப்பதும், இறைவனிடம் சரண்புகுத லும் மனத்தை வலுப்படுத்தி புதிய சக்தியைத் தரும். உடல் நடுக் கம் அனேகமாக அனைவருக்கும் வருவதே. அதைப் பொருட் படுத்தாமல் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். பயிற்சியே இந்த இடையூறுகளை நீக்கி ஆசனத்தை உறுதியாக்கும்.

32. தத் ப்ரதிஷேதார்த்தமேகதத்வாப்யாஸ: ||

இதற்குப் பரிகாரம் மனத்தை ஒரு பொருளின்மீது ஒடுக்கிப் பழகுவதே.

சிறிது காலத்திற்கு ஒரு பொருளின் உருவை மனம் எடுக்கச் செய்வதால் இந்தத் தடைகள் நீங்கும். இது பொதுவான அறி வுரை. இனிவரும் சூத்திரங்களில் இது விரிவாகவும் தனித்தனி யாகவும் கூறப்படும். ஒரே பயிற்சி எல்லோருக்கும் ஏற்றதாகாது. எனவே பல்வேறு முறைகள் கூறப்படும். அவற்றுள் எது யாருக்கு அதிகமாக உதவும் என்பதை அனுபவத்தால் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

33. மைத்ரீ கருணா முதிதோபேக்ஷாணாம் ஸுக துஃக்க புண்யா
புண்யவிஷயாணாம் பாவனாதச்சித்த ப்ரஸாதனம் ||

இன்பம், துன்பம், புண்ணியம், பாவம் போன்ற விஷயங்களில் முறையே நட்பு, கருணை, மகிழ்ச்சி, அலட்சியம் இவற்றைக் கைக் கொள்வதால் சித்தம் அமைதியடைகிறது.

இந்த நான்குவிதக் கருத்துக்கள் நம்மிடம் இருக்க வேண் டும். எல்லோரிடமும் நட்புக்கொள்ள வேண்டும். துன்பப்படு பவர்களிடம் இரக்கம் காட்ட வேண்டும். பிறர் மகிழ்ச்சி அடைந் தால் நாமும் மகிழ வேண்டும். தீயவர்களிடம் அலட்சியமாக இருக்க வேண்டும். நம் முன் வரும் எல்லா விஷயங்களிலும் இந்த நான்கு வித மனப்பான்மைகளைக் கொள்ள வேண்டும். நல்ல பொருளாக இருந்தால் நட்பும், துன்பத்தில் இரக்கமும், நல்ல விஷயத்தில் மகிழ்ச்சியும், தீய விஷயங்களில் அலட்சியமும் கொள்ள வேண்டும். நம் முன் வருகின்ற விஷயங்களில் இத் தகைய மனப்பான்மைகளைக் கொள்வது மனத்திற்கு அமைதி யைத் தரும். தினசரி வாழ்க்கையில் நமக்கு வருகின்ற சிக்கல் களுள் பலவும் மனத்தை இந்த வழியில் நிறுத்த முடியாததால் ஏற்படுபவையே. உதாரணமாக ஒருவன் நமக்குத் தீமை செய்தால் உடனே நாமும் அவனுக்குத் தீமை செய்ய எண்ணுகிறோம்.

தீய எதிர்ச்செயல்கள் ஒவ்வொன்றும் நாம் சித்தத்தை அடக்கிப் பழகவில்லை என்பதையே காட்டுகிறது. சித்தம் வெளிவந்து அலைகளாகி, புறப்பொருளை நோக்கிச் செல்லுந்தோறும் நாம் நமது வலிமையை இழக்கிறோம். வெறுப்பாகவோ தீய எண்ணமாகவோ வரும் ஒவ்வோர் எதிரியக்கமும் மனத்தின் ஆற்றலைக் குறைக்கிறது. வெறுப்பு மற்றும் தீமையாக வெளிப் படுகின்ற ஒவ்வோர் எதிர்ச்செயலும் மனத்திற்கு இழப்பாகிறது. ஒவ்வொரு தீய எண்ணமும் வெறுப்புச் செயலும், எதிர்ச்செயல் எண்ணமும், தடுக்கப்படும்போது மனத்திற்கு அனுகூலமாகிறது. நம்மை நாமே அடக்குவதால் நமக்கு இழப்பு ஒன்றும் இல்லை. மாறாக நாம் எதிர்பார்த்ததற்கு மேல் எல்லையற்ற மடங்கு நன்மையையே அடைகிறோம். ஒவ்வொரு முறை நாம் வெறுப் பையும் கோப உணர்ச்சியையும் அடக்கும்போது அந்த அள விற்கு நல்ல ஆற்றலைச் சேமிக்கிறோம். அந்த ஆற்றல் உயர்ந்த சக்திகளாக மாற்றப்படுகின்றன.

34. ப்ரச்சர்தன விதாரணாப்யாம் வா ப்ராணஸ்ய: ||

சுவாசத்தை வெளியே விடுவதாலும் அடக்குவதாலும்.

பிராணன் என்ற சொல் பயன்படுத்தப் பட்டிருக்கிறது. பிராணன் என்பதற்கு மூச்சு என்பது சரியான பொருள் அல்ல. பிரபஞ்சத்தில் நிலவும் சக்திக்குப் பிராணன் என்று பெயர். பிரபஞ்சத்தில் எவையெல்லாம் காணப்படுகிறதோ, எவையெல் லாம் இயங்குகிறதோ, செயல்புரிகிறதோ, உயிர்வாழ்கிறதோ அவை அனைத்தும் பிராணனின் வெளிப்பாடுகளே. பிரபஞ்சத் தில் காணப்படும் சக்திகளின் மொத்தமே பிராணன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. கல்பம் ஆரம்பிக்குமுன் இந்தப் பிராணன் ஏறக்குறைய செயலற்ற நிலையில் இருக்கிறது. கல்பம் ஆரம்பிக் கும்போது வெளிப்பட ஆரம்பிக்கிறது. இந்தப் பிராணனே இயக்கமாக வெளிப்படுகிறது; மனிதனிலும் பிராணிகளிலும் நாடிநரம்புகளில் இயக்கமாக வெளிப்படுகிறது; எண்ணமாக வெளிப்படுவதும் இதே பிராணன்தான். பிரபஞ்சம் முழுவதும் பிராணன் மற்றும் ஆகாசம் இவை இரண்டின் சேர்க்கையால் ஆகியது. மனிதனின் உடலும் அவ்வாறு ஆகியதே. நாம் உணர் கின்ற, பார்க்கின்ற பொருட்கள் எல்லாம் ஆகாசத்திலிருந்து வருகின்றன; பலவகைச் சக்திகள் பிராணனிலிருந்து வரு கின்றன.

இந்தப் பிராணனை வெளியே விடுவதும், உள்ளே நிறுத்தி வைப்பதும் பிராணாயாமம் எனப்படும். யோகத் தத்துவத்தின்

தந்தையான பதஞ்ஜலி முனிவர் பிராணாயாமத்தைப் பற்றி அவ்வளவாக விவரிக்கவில்லை. ஆனால் அவருக்குப் பின் தோன்றிய யோகிகள் பிராணாயாமத்தைப் பற்றிய பல்வேறு விஷயங்களை விவரித்து அதை ஒரு பெரிய விஞ்ஞானமாக ஆக்கியுள்ளனர். பதஞ்ஜலி முனிவரைப் பொறுத்தவரையில் பல வழிகளுள் பிராணாயாமமும் ஒன்று. இதை அவர் அதிகம் வலியுறுத்தவில்லை. காற்றை வெளியேவிட்டு உள்ளிழுத்துச் சிறிது நேரம் அடக்குங்கள், இதனால் மனம் சற்று அமைதியடையும் என்று மட்டுமே கூறுகிறார். பிற்காலத்தில் இதிலிருந்து பிராணாயாமம் என்னும் தனி விஞ்ஞானமே உருவாகியதை நீங்கள் காண்பீர்கள். பிற்கால யோகிகள் கூறியதைச் சற்று பார்ப்போம்.

இவற்றுள் சிலவற்றை ஏற்கனவே நான் கூறியுள்ளேன். மீண்டும் சொல்வதால் மனத்தை அதில் ஈடுபடுத்த உங்களுக்கு உதவும். பிராணன் என்பது மூச்சல்ல என்பதை முதலில் நீங்கள் நினைவுகூர வேண்டும். சுவாசித்தலைத் தூண்டுவது எதுவோ, சுவாசத்தின் உயிர்நாடியாக இருப்பது எதுவோ அதுவே பிராணன். பிராணன் என்ற சொல் புலன்களைக் குறிக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. எல்லா புலன்களும் பிராணன் என்றே அழைக்கப்படுகின்றன. மனமும் பிராணன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. எனவே பிராணன் என்பது ஒரு சக்தி என்று நமக்குத் தெரிகிறது. எனினும் பிராணனை சக்தி என்று கூறுவதற்கில்லை. ஏனெனில் சக்தி என்பது பிராணனின் ஒரு வெளிப்பாடு மட்டுமே. சக்தியாகவும் பல்வேறு இயக்கங்களாகவும் வெளிப்படுவது பிராணன். சித்தம் ஓர் எந்திரம்போல் சுற்றுப்புறத்திலிருந்து பிராணனைத் தன்னுள் இழுத்துக்கொண்டு அதிலிருந்து வெவ்வேறு ஆதார சக்திகளை உண்டாக்குகிறது; உடலைப் பாதுகாக்கும் சக்தி, சிந்தனை சக்தி, கிரியா சக்தி, இச்சா சக்தி முதலிய பல்வேறு சக்திகளும் இவ்வாறு தோன்றியவை. மேலே கூறிய பிராணாயாமத்தால் உடலின் வெவ்வேறு இயக்கங்களையும், நரம்பு ஓட்டங்களையும் நாம் அடக்கி ஆளலாம்; உடலில் செல்கின்ற உணர்ச்சி ஓட்டங்களையும் வசப்படுத்தலாம். முதலில் நாம் அவற்றை உணர்கிறோம், அதன்பின் மெள்ளமெள்ள அவற்றை அடக்குகிறோம்.

மனித உடலில் பிராணனின் மூன்று முக்கிய நாடிகள் இருப்பதாக இந்தப் பிற்கால யோகிகள் கருதுகின்றனர்.

அவற்றை இடை, பிங்கலை, சுழுமுனை என்று அழைக்கின்றனர். பிங்கலை முதுகெலும்புக்கு வலது பக்கத்திலும், இடை இடது பக்கத்திலும் உள்ளன. முதுகெலும்பின் நடுவில் வெறும் துளையாக உள்ளது சுழுமுனை. இடையும் பிங்கலையும் எல்லா மனிதர்களிலும் செயல்படுகின்றன. வாழ்க்கையின் செயல்பாடுகள் அனைத்தையும் நாம் இவற்றின்மூலமே செய்கிறோம். சுழுமுனை எல்லோரிலும் உள்ளது. செயல்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறு இருந்தும் அது யோகியிடம் மட்டுமே செயல்படுகிறது.

யோகம் உடம்பில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். பயிற்சி செய்து கொண்டே போகுந்தோறும் உங்கள் உடம்பு மாறுகிறது. உங்கள் இப்போதைய உடம்பு பயிற்சிக்கு முன்பிருந்த உடம்பு அல்ல. இப்படி நாம் சொல்வது அறிவுபூர்வமானதுதான். இதை நாம் விளக்கவும் முடியும். ஏனெனில் ஒவ்வொரு புது எண்ணமும் மூளையில் ஒரு புதிய பாதையை உண்டாக்குவது போலுள்ளது. மனித இயல்பு மாறாதிருப்பதன் காரணத்தை இது விளக்குகிறது. ஏற்கனவே உள்ள தடங்கள் வழியாக ஓடுவதையே மனித இயல்பு விரும்புகிறது. ஏனெனில் அது எளிது. மனத்தை ஓர் ஊசியாகவும், மூளையை ஒரு மிருதுவான பொருளாகவும் கருதுவோம். எண்ணுகின்ற ஒவ்வோர் எண்ணமும் மூளையில் ஒரு பாதையை அமைக்கிறது. மூளையில் உள்ள சாம்பல் நிறப்பொருள் இதை மூடிப் பாதுகாப்பதால் பாதை அழிவதில்லை. இந்தப் பாதைகள் பாதுகாக்கப்படாவிட்டால் ஞாபக சக்தி இருக்காது. ஏனெனில் பாதையில் திரும்பிச் செல்வது போன்று, எண்ணிய எண்ணத்தை மீண்டும் நினைப்பதே ஞாபகம் ஆகும்.

எல்லோரும் அறிந்த சில விஷயங்களை எடுத்து அவற்றைச் சேர்த்தும் பிரித்தும் ஒருவன் பேசும்போது, அவனது கருத்தைப் பின்பற்றுவது நமக்கு எளிதாகிறது. ஏனெனில் இந்த எண்ணப் பாதைகள் எல்லோருடைய மூளையிலும் உள்ளன. ஆனால் புதிய கருத்து ஒன்றை ஒருவன் கூறும்போது புதிய பாதைகளை உருவாக்க வேண்டியிருப்பதால் அது உடனே புரிவதில்லை. அதனால்தான் புதிய கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு மனிதன் அறியாமலே அவனது மூளை மறுத்துவிடுகிறது. மறுப்பது மூளையே தவிர மனிதன் அல்ல. அது மறுக்கிறது. புதிய பாதை அமைப்பதற்குப் பிராணன் முயற்சி செய்தாலும்,

மூளை அதை மறுக்கிறது. ஒருவன் பழமைவாதத்திலிருந்து (Conservatism) மாற மறுப்பது இதனால்தான். ஏற்கனவே மூளையில் பழைய பாதைகள் குறைவாக இருந்து, ஊசியாகிய பிராணன் பாதைகள் அமைப்பதும் குறைவாக இருக்குமானால் அந்த அளவிற்கு மூளை பழமை முறையிலேயே ஆழ்ந்திருக்கும், புதிய எண்ணங்களை எதிர்க்கும். ஒரு மனிதனிடம் சிந்தனை சக்தி அதிகரிக்கும் அளவுக்கு, அவனது மூளையில் எண்ணப் பாதைகள் அதிகமாக இருக்கும்; அந்த அளவிற்கு அவன் புதிய கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்வான்; புரிந்துகொள்வான். ஒவ்வொரு புதிய எண்ணத்தை எண்ணும்போதும் மூளையில் ஒரு பதிவை உண்டாக்குகிறோம்; புதிய பாதையை உருவாக்குகிறோம் அதனால்தான் யோகப் பயிற்சியில், முதலில் மூளையிடமிருந்து அவ்வளவு எதிர்ப்பை நாம் காண்கிறோம். (ஏனெனில் அது முற்றிலும் புதிய கருத்துக்களாக, புதிய நோக்கங்களாக உள்ளது.) அதனால்தான் மதங்களிலும் மனித இயற்கையின் லௌகீகப் பகுதியைத் தொடுகின்ற பகுதிகளை மக்கள் எளிதாக ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். மறுபகுதியை அதாவது மனிதனின் அக இயல்பைப்பற்றிக் கூறுகின்ற தத்துவம், மனஇயல் இவற்றைப் பொதுவாக மறுத்துவிடுகின்றனர்.

இனி, நாம் வாழும் உலகத்தைப்பற்றி ஆராய்வோம். எல்லையற்ற இருப்பில் (Infinite Existence) நம் உணர்வுக்குத் தோன்றுகின்ற பகுதிதான் உலகம் என்பது. எல்லையற்றதன் ஒரு சிறுபகுதி நமது உணர்வில் தோன்றுகிறது, அதை நாம் நமது உலகம் என்கிறோம். எனவே அப்பால் ஓர் எல்லையற்றது உள்ளது. மதம் என்பது, நாம் உலகம் என்று அழைக்கின்ற சிறிய பகுதி, அப்பால் உள்ள எல்லையற்ற பகுதி இரண்டையும் ஆராய வேண்டியிருக்கிறது. இரண்டினுள் ஒன்றை மட்டும் ஆராய்கின்ற மதம் குறைபாடு உடையது. அது இரண்டையும் ஆராய வேண்டும். எல்லையற்றதன் ஒரு பகுதி உணர்வு நிலைக்குள் வரும்போது, உணர்வுநிலையால் கட்டப்பட்டது போலாகிவிடுகிறது. இவ்வாறு உணர்வுநிலையில் கட்டுப்பட்ட காலம், இடம், காரணகாரியம் என்ற கூண்டிற்குள் அடைபட்ட, எல்லையற்ற இருப்பின் லௌகீகப் பகுதியைப்பற்றிக் கூறுகின்ற மதக் கருத்துக்கள் நமக்கு நன்றாகத் தெ[illegible]வையே. நாம் ஏற்கனவே அதில்தான் இருக்கிறோம். நி[illegible]க்கு எட்டாத காலம் முதல் இந்த உலகைப்பற்றிய க[illegible]ங்கள் நம்மிடம் உள்ளன. அப்பாலுள்ள எல்லையற்ற[illegible] பற்றிய மதக்

கருத்துக்கள் நமக்கு முற்றிலும் புதியவை. அவை நமது மூளையில் புதிய எண்ணப் பாதைகளை ஏற்படுத்தும்போது மொத்த அமைப்பும் நிலைகுலைந்துவிடுகிறது. அதனால்தான் சாதாரண மக்கள் யோகப் பயிற்சியின் ஆரம்பத்தில் வழி தவறிவிட்டதாக உணர்கிறார்கள். இதுபோன்று இடையூறுகளை இயன்ற அளவு குறைப்பதற்காகவே பதஞ்ஜலி முனிவர் இத்தகைய வழிகளையெல்லாம் கூறுகிறார். அவற்றுள் நமக்கு மிகவும் பொருத்தமானதை நாம் பயிலலாம்.

35. விஷயவதீ வா ப்ரவ்ருத்திருத்பன்னா மனஸ: ஸ்திதி நிபந்தினீ ||

எத்தகைய சமாதி நிலைகள் அபூர்வமான புலன் அனுபவங்களை உண்டாக்குமோ, அத்தகையவை மனத்தை நிலைநிறுத்தக் காரணமாக அமைகின்றன.

இது இயல்பாகவே தாரணையினால் அதாவது ஒருமைப்பாட்டினால் வருகின்றது. மூக்கு நுனியில் மனத்தைக் குவித்துப் பழகினால், சில நாட்களுக்குப் பிறகு ஒருவர் அற்புதமான நறுமணங்களை முகரலாம் என்று யோகிகள் கூறுகின்றனர். நாக்கின் அடிநுனியில் குவித்துப் பழகினால் சில ஒலிகளைக் கேட்கலாம். நாக்கின் நுனியில் குவித்தால் அரிய சுவைகளை உணரலாம். நாக்கின் நடுவில் குவித்தால் ஏதோ ஒன்றுடன் தொடர்பு கொள்வது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். அண்ணத்தில் குவித்தால் அற்புதமான பொருட்கள் தெரிய ஆரம்பிக்கும். யோகப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு, அதேவேளையில் அதன் உண்மையில் சந்தேகம் உள்ளவர்கள், இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்தால், அவர்களின் சந்தேகம் நீங்கப்பெற்று, அவர்கள் சாதனையில் மேலும் முயற்சியுடன் ஈடுபடுவார்கள்.

36. விசோகா வா ஜ்யோதிஷ்மதீ ||

அல்லது எல்லா துயரங்களுக்கும் அப்பால் உள்ள பேரொளியை (தியானிப்பதாலும்).

இது மற்றொரு வகை சமாதி. இதயத் தாமரையின் இதழ்கள் கீழ்நோக்கி இருப்பது போலவும், அதனூடே சுழுமுனை நாடி செல்வது போலவும் நினையுங்கள். மூச்சை உள்ளே இழுங்கள். அதை வெளிவிடும்போது தாமரையின் இதழ்கள் மேல்நோக்கித் திரும்புவதுபோல் பாவனை செய்யுங்கள். தாமரைக்குள்ளே பேரொளிப் பிழம்பான ஜோதி ஒன்று இருப்பதாக நினையுங்கள். அதைத் தியானியுங்கள்.

37. வீத ராக விஷயம் வா சித்தம் ||

அல்லது புலனின்பப் பொருட்களின் மீதுள்ள எல்லா பற்றுக்களையும் விட்டுவிட்ட உள்ளத்தைத் (தியானிப்பதாலும்).

நீங்கள் மதிக்கின்ற, போற்றுகின்ற, முற்றிலும் பற்றற்றவர் என்று நீங்கள் அறிந்த ஒரு மகானின் உள்ளத்தைச் சிந்தியுங்கள். அவரது உள்ளம் பற்றற்றிருக்கின்றது. அதைத் தியானம் செய்யுங்கள். அது உங்கள் மனத்தை அமைதி பெறச் செய்யும். இது முடியாவிட்டால் மற்றொரு வழி இருக்கிறது:

38. ஸ்வப்ன நித்ரா ஜ்ஞானாலம்பனம் வா ||

அல்லது கனவு மற்றும் தூக்கத்தில் ஏற்படும் அறிவைப்பற்றி தியானிப்பதாலும்.

தேவதைகள் வந்து பேசுவதாகவும், ஆனந்தப் பரவச நிலையில் இருப்பதாகவும், காற்றினிலே தவழ்ந்து வரும் இனிய கீதத்தைக் கேட்பதாகவும் சிலவேளைகளில் கனவு காணலாம். கனவில் அவன் பேரானந்தத்தில் திளைத்திருப்பான், விழித்த பிறகு அந்தக் கனவு அவனது மனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்திருக்கும். அந்தக் கனவை உண்மை என்று நினைத்து, அதைத் தியானம் செய்யுங்கள். அது முடியாவிட்டால் உங்களுக்கு இனிமை தருகின்ற ஏதாவது புனிதமான ஒன்றைத் தியானியுங்கள்.

39. யதாபிமதத்யானாத்வா ||

அல்லது உங்களுக்கு உகந்த ஒன்றைத் தியானிப்பதால்.

உகந்தது என்பதற்காக இழிந்ததையும் நாடலாம் என்பது பொருளல்ல. உங்களுக்கு உகந்த ஆனால் நல்ல பொருள், நீங்கள் மிகவும் விரும்புகின்ற இடம், உங்களை மிகவும் கவர்ந்த இயற்கைக் காட்சி, உங்களை மிகவும் பாதித்த கருத்து அல்லது மனம் குவிதற்கான ஏதாவது நல்ல ஒன்றைத் தியானியுங்கள்.

40. பரமாணு பரம மஹத்வாந்தோऽஸ்ய வசீகார: ||

இப்படித் தியானிக்கும் யோகியின் மனத்திற்கு அணுமுதல் அண்டம்வரை அனைத்தின்மீதும் தடையற்ற ஆதிக்கம் ஏற்படுகிறது.

இந்தப் பயிற்சியின்மூலம், மிக நுண்ணிய பொருளையும் பிரம்மாண்டத்தையும் மனத்தால் எளிதாக தியானம் செய்ய முடிகிறது. இவ்வாறு மனத்தின் அலைகள் அமைதியடைகின்றன.

41. க்ஷீண வ்ருத்தேரபிஜாதஸ்யேவ: மணேர்க்ரஹீத்ரு க்ரஹண க்ராஹ்யேஷு தத்ஸ்த்ததஞ்ஜனதா ஸமாபத்தி: ||

இவ்வாறு வலிமை குன்றிய (அடக்கப்பட்ட) விருத்திகளை உடைய யோகி கொள்பவன், கொள்ளும் கருவி, கொள்ளப்படும் பொருள் (ஆன்மா, மனம், புறப்பொருட்கள்) இவற்றில் ஒருமைப்பாடும் சம பார்வையும் பெறுகிறான்; (பல நிறப் பொருட்களின் முன்னே இருக்கும்) பளிங்கைப்போல்.

இடைவிடாத இந்தத் தியானத்தின் பயன் என்ன? முன்பு ஒரு சூத்திரத்தில் பதஞ்ஜலி முனிவர் பல்வேறு தியானங்களைப் பற்றிக் கூறியிருப்பதை நினைவுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். முதலில் தூலப் பொருள், பிறகு சூட்சுமப் பொருள், பின்னர் அதைவிட சூட்சுமமான பொருள், இவ்வாறு படிப்படியாக உள்ள தியானங்களை அவர் விவரித்திருந்தார். இப்படிச் செய்வதால் தூலப் பொருளைப் போலவே சூட்சுமப் பொருள்மீதும் எளிதில் தியானிக்க முடியும். கொள்பவன், கொள்ளப்படும் பொருள், கொள்ளும் கருவி—அதாவது ஆன்மா, புறப்பொருள், மனம் என்ற மூன்றையும் இங்கு யோகி காண்கிறான். தியானத்திற்கு மூன்று பொருட்கள் நமக்குத் தரப்பட்டுள்ளன. முதலில் உடல் மற்றும் ஜடப்பொருள் போன்ற தூலப் பொருள்; இரண்டாவது, சூட்சுமப் பொருளான மனம் அல்லது சித்தம்; மூன்றாவது, குணங்களுடன் கூடிய புருஷன்; அதாவது உண்மையான புருஷன் அல்ல, நான்-உணர்வு. பயிற்சியின்மூலம் யோகி இந்த எல்லா தியானங்களிலும் நிலைபெறுகிறான். தியானிக்கும் போது மற்ற எண்ணங்கள் அனைத்தையும் புறக்கணித்து, தியானிக்கும் பொருளுடன் ஒன்றுபட்டு ஐக்கியமாகிறான். அவன் ஒரு பளிங்கு போல் ஆகிறான். பளிங்கின் முன் ஒரு மலரை வைத்தால் பளிங்கு அந்த மலருடன் ஏறக்குறைய ஒன்றுபட்டு விடுகிறது. மலர் சிவப்பாக இருந்தால், பளிங்கும் சிவப்பாகத் தோன்றும்; மலர் நீலமாக இருந்தால் பளிங்கும் நீலமாகத் தோன்றும்.

42. *தத்ர சப்தார்த்த ஜ்ஞான விகல்பை: ஸங்கீர்ணா ஸவிதர்க்கா ஸமாபத்தி: ||*

சொல் பொருள், அதன் விளைவான அறிவு இந்த மூன்றும் கலந்து நிற்பது வினாவோடு கூடிய சமாதி.

இங்கு சொல் என்பது அதிர்வைக் குறிக்கும். அதாவது அவற்றை உள்ளே எடுத்துச் செல்கின்ற நரம்பு ஓட்டங்கள். அதனால் வரும் எதிர்ச்செயலே அறிவு. இதுவரை கூறப்பட்ட தியானங்கள் எல்லாம் வினாவுடன் கூடியவை (ஸவிதர்க்கம்)

என்கிறார் பதஞ்ஜலி முனிவர். உயர்வகை தியானங்களைப் பின்பு தருகிறார். வினாவுடன் கூடிய தியானத்தில், சொல், பொருள், அறிவு மூன்றின் சேர்க்கையின் விளைவாக தியானிப்பவன், தியானிக்கப்படும் பொருள் என்ற இருமை இருக்கிறது. முதலில் புற அதிர்வாகிய சொல். இது பொறி வழியாக உள்ளே எடுத்துச் செல்லப்படும்போது தோன்றுவது பொருள். இதன்பிறகு சித்தத்தில் எதிர்ச்செயலாகக் கிளம்பும் அலை அறிவு. நாம் பொதுவாக அறிவு என்று கூறுவது இந்த மூன்றும் கலந்து நிற்பதையே. இதுவரை நாம் கண்ட தியானங்களில் எல்லாம் இந்தக் கலவையையே தியானப் பொருளாகக் கொண்டிருக்கிறோம். அடுத்த சமாதி இதைவிட உயர்ந்தது.

43. ஸ்ம்ருதி பரிசுத்தௌ ஸ்வரூபசூன்யேவார்த்த மாத்ர
நிர்பாஸா நிர்விதர்க்கா ||

நினைவு தூய்மை பெறும்போதும், குணங்கள் அற்ற நிலையில் இருக்கும்போதும், (தியானிக்கப்படும் பொருளின்) கருத்து மட்டும் எஞ்சியிருக்கும்போதும் வினாவற்ற சமாதி உண்டாகிறது.

சொல், பொருள், அறிவு ஆகிய மூன்றையும் கலந்து தியானிக்கின்ற பயிற்சியால் இந்த மூன்றும் ஒன்றுகூடாத நிலையை நாம் அடைய முடியும். நாம் இவற்றிலிருந்து விடுபட முடியும். முதலில் இந்த மூன்றைப்பற்றியும் நாம் அறிந்து கொள்ள முயல்வோம். முதலில் பழைய உதாரணத்தை நினைவு கூர்வோம். சித்தம் ஒரு குளம், அதிர்வு அல்லது சொல் அல்லது ஒலி அதில் எழும் அலை. உங்களுள் சித்தம் என்னும் அமைதியான குளம் உள்ளது. நான் 'பசு' என்று சொல்கிறேன். இந்த ஒலி உங்கள் காது வழியாக உள்ளே சென்றதும் உங்கள் சித்தத்தில் ஓர் அலை உண்டாகிறது. அந்த அலை 'பசு' என்ற கருத்தை, அதாவது அந்த உருவத்தின் பொருளை உண்டாக்குகிறது. நீங்கள் அறிகின்ற பசு என்ற தோற்றம் உண்மையில் புற மற்றும் அக ஒலி அதிர்வுகளுக்கு எதிர்ச்செயலாக சித்தத்தில் எழும் அலையே. சொல் அல்லது ஒலி மறைந்தவுடன் எண்ண அலையும் மறைகிறது. சொல்லின்றி உருவம் இருக்க முடியாது.

ஆனால் ஒலி கேட்காமல் பசுவை நினைக்கும்போது எவ்வாறு பசுத் தோற்றம் உண்டாகிறது என்று நீங்கள் கேட்கலாம். இங்கே நீங்கள் உங்களுக்குள்ளேயே ஒலியை எழுப்புகிறீர்கள். உங்கள் மனத்திற்குள்ளேயே மெதுவாக 'பசு'

என்கிறீர்கள், உடனே அலை எழுகிறது. இந்த ஒலிக்குறிப்பு இன்றி அலை எழ முடியாது. ஒலி, புறத்திலிருந்து வராவிடில் அகத்திலிருந்து வரும், அவ்வளவுதான். ஒலி நீங்கினால் அலையும் நீங்கும். எஞ்சியிருப்பது எது? எதிர்ச்செயலின் விளைவு, அதாவது அறிவு. பிரிக்க முடியாதபடி இந்த மூன்றும் நம் மனத்தில் கலந்திருக்கிறது. ஒலி எழுந்ததும் புலன்கள் அதிர்கின்றன, உடனே எதிர்ச்செயலான அலையும் உண்டாகிறது. இவை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகத் தொடர்ந்து விரைவில் வருவதால் அவற்றைப் பிரித்தறிய முடியவில்லை. நீண்ட காலம் இந்தத் தியானப் பயிற்சி செய்தால், எண்ணப் பதிவுகள் அனைத்திற்கும் கொள்கலமான நினைவு தூய்மை அடைகிறது. அப்போது இவற்றைத் தனித்தனியாகப் பிரித்து, தெளிவாக அறிய முடியும். இது நிர்விதர்க்கம், வினாவற்ற சமாதி எனப்படும்.

44. ஏதயைவ ஸவிசாரா நிர்விசாரா ச ஸூக்ஷ்மவிஷயா வ்யாக்யாதா ||

இன்னும் நுண்மையான பொருட்களைத் தியானப் பொருளாகக் கொண்ட, ஆராய்ச்சியுடன் கூடிய (ஸவிசார) சமாதியும், ஆராய்ச்சி அற்ற (நிர்விசார) சமாதியும் இந்த (சமாதி) முறைகளைக் கொண்டே விளக்கப்படுகின்றன.

முன்பு கூறப்பட்டது போன்றதொரு முறை இங்கும் பயன் படுகிறது. ஆனால் தூலப் பொருட்களுக்குப் பதிலாக சூட்சுமப் பொருள் தியானத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது.

45. ஸூக்ஷ்ம விஷயத்வஞ்சாலிங்க பர்யவஸானம் ||

நுண் பொருட்கள் பிரதானத்தை முடிவாக உடையவை.

பூதங்களும், அவற்றிலிருந்து உண்டான பொருட்களும் தூலப் பொருட்கள். நுண்பொருட்கள் தன்மாத்திரைகளிலிருந்து அல்லது நுண் மூலக்கூறுகளிலிருந்து ஆரம்பிக்கின்றன. பொறிகள், மனம் (அதாவது பொறிகளின் மொத்தம்), நான்-உணர்வு, சித்தம் (எல்லா வெளிப்பாடுகளுக்கும் காரணமானது) என்பவையும் சத்வ, ரஜஸ், தமஸ் என்னும் குணங்கள் சமப்பட்டு நிற்கும் நிலையாகிய பிரதானமும் (முக்கியம்), பிரகிருதியும் (இயற்கை), அவ்யக்தமும் (தோன்றா நிலை) ஆகிய எல்லாம் நுண்பொருட்கள் என்னும் பிரிவில் அடங்கும். புருஷன் (ஆன்மா) மட்டுமே இதில் அடங்காதது.

46. தா ஏவ ஸபீஜ: ஸமாதி: ||

இவை யாவும் விதையுடன் கூடிய சமாதிகள்.

இவை முன்வினைகளின் விதைகளை அழிப்பதில்லை. எனவே இவற்றால் முக்தியைத் தர முடியாது. இவை யோகிக்கு எதைக் கொடுக்கும் என்பது அடுத்த சூத்திரத்தில் கூறப் படும்.

47. நிர்விசார வைசாரத்யேऽத்யாத்ம ப்ரஸாத: ||

'விவேகம் கடந்த' சமாதி தூய்மை அடையும்போது சித்தம் நிலை பெறுகிறது.

48. ருதம்பரா தத்ர ப்ரஜ்ஞா: ||

அதிலுள்ள அறிவு 'உண்மையால் நிறைக்கப்பட்டது' எனப்படும்.

அடுத்த சூத்திரம் இதனை விளக்குகிறது.

49. ச்ருதானுமான ப்ரஜ்ஞாப்யாமன்ய விஷயா விசேஷார்த் தத்வாத் ||

சான்றோர்களிடமிருந்து கேட்பதனாலும், அனுமானத்தினாலும் பெறும் அறிவு சாதாரணப் பொருட்களைப் பற்றியது. இப்போது கூறிய சமாதியிலிருந்து பெறும் அறிவு மிகவும் உயர்வகையானது; அனுமானமும் சான்றோர்களின் வாக்கும் செல்ல முடியாத இடத் திற்கும் ஊடுருவிச் செல்லவல்லது.

இதன் கருத்து என்ன? நேரடி அனுபவம், அனுமானம், தகுதி படைத்தோரின் கூற்று—இவற்றின்மூலமே சாதாரணப் பொருட்களைப்பற்றி நாம் அறிகிறோம். சாஸ்திரங்களாகிய வேதங்களில் கூறப்பட்டிருக்கும் உண்மைகளைக் கண்டறிந்த ரிஷிகளையே தகுதியுடையவர்கள் என்று யோகிகள் குறிப்பிடு கிறார்கள். ரிஷிகளின் கூற்று ஆகையால்தான் சாஸ்திரங்களே அத்தாட்சி பெறுகின்றன என்கின்றனர் யோகிகள். ஆனால் சாஸ்திரங்களும் நம்மை அனுபூதி நிலைக்குக் கொண்டு போகாது என்றும் அவர்கள் கூறுகின்றனர். எல்லா வேதங் களையும் நாம் படிக்கலாம். ஆனாலும் நமக்கு மெய்யுணர்வு எதுவும் உண்டாகாது. அவர்களின் உபதேசங்களை நாம் பயிற்சி செய்வோமானால் வேதங்கள் கூறுவதை அனுபூதியில் நாம் உணரலாம். ஆராய்ச்சியோ, நேரடி அனுபவமோ, அனு மானமோ, ஆப்த வாக்கியங்களோ செல்ல முடியாத இடங் களுக்கும் அனுபூதி ஊடுருவிச் செல்கிறது. இதுவே இந்தச் சூத்திரத்தின் கருத்து.

சுய அனுபூதியே உண்மையான மதம். மற்றவையெல் லாம் ஆயத்தம் மட்டுமே. சொற்பொழிவுகளைக் கேட்பது,

சாஸ்திரங்களைப் படிப்பது, ஆராய்ச்சி செய்வது இவையெல்லாம் நம்மை ஆயத்தப்படுத்துவதற்கு மட்டுமே. இவையெல்லாம் மதம் அல்ல. அறிவு உடன்படுவதோ மறுப்பதோ மதம் ஆகாது. புலன்களால் புறப்பொருளை நேரடியாக அறிவதுபோல் ஆன்மீக விஷயங்களை இன்னும் சிறப்பாக நேரடியாக அறியலாம் என்பது யோகிகளின் அடிப்படைக் கருத்து. மத உண்மைகளான இறைவன் மற்றும் ஆன்மாவைப் புலன்களால் அறிய முடியாது. நான் என் கண்களால் கடவுளைக் காண முடியாது, கைகளால் அவரைத் தொட முடியாது. புலன்களுக்கு அப்பால் உள்ள விஷயங்களை அறிவால் ஆராய்ந்தும் அறிய முடியாது என்பதும் நமக்குத் தெரியும். நிச்சயமற்ற ஓரிடத்தில் தர்க்க அறிவு நம்மை விட்டுவிடுகிறது. நாம் ஆயுட்காலம் முழுவதும் ஆராயலாம். பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக உலகில் இவ்வாறுதான் நடந்தும் வருகிறது. இதனால் எல்லாம் மத உண்மைகளை மெய்ப்பிக்கவோ மறுக்கவோ இயலாது என்பதே அதன் முடிவு. நேரில் அறிவதை ஆதாரமாகக் கொண்டு, அந்த அடிப்படையில் நாம் ஆராய்ச்சி செய்யலாம். எனவே ஆராய்ச்சி என்பது இந்த நேரடி அறிவு என்ற எல்லைக்குள்தான் நிற்க வேண்டும் என்பது தெளிவு. அதைக் கடந்து ஒருபோதும் அதனால் செல்ல முடியாது. புலனறிவைக் கடந்து, அதற்கு அப்பால்தான் அனுபூதியின் முழு சாம்ராஜ்யமும் உள்ளது. நேரடியான புலனறிவிற்கும் தர்க்க அறிவுக்கும் அப்பால் செல்லலாம் என்கிறான் யோகி. தன் புத்தியைக் கடந்து அப்பால் செல்லும் ஆற்றல் மனிதனிடம் உள்ளது. மனிதனிடம் மட்டும் அல்ல, இந்த ஆற்றல் ஒவ்வொரு ஜீவனிலும் ஒவ்வொரு பிராணியிலும் உள்ளது. யோகப் பயிற்சியால் இந்த ஆற்றல் விழித்தெழுகிறது; அப்போது மனிதன் அறிவின் எல்லைகளைக் கடக்கிறான்; அறிவனைத்தையும் கடந்தவற்றை நேரில் உணர்கிறான்.

50. தஜ்ஜ: ஸம்ஸ்காரோऽன்ய ஸம்ஸ்கார ப்ரதிபந்தீ ||

இந்தச் சமாதியால் உண்டாகும் சம்ஸ்காரம் மற்ற எல்லா சம்ஸ்காரங்களையும் தடுக்கிறது.

முந்திய சூத்திரம் ஒன்றில் உணர்வுகடந்த நிலைக்குச் செல்வதற்கு ஒருமைப்பாடுதான் ஒரேவழி என்று கண்டோம். மனம் ஒருமைப்படத் தடையாயிருப்பவை கடந்தகால சம்ஸ்காரங்கள் என்பதையும் கண்டோம். மனத்தைக் குவிக்க

முயற்சிக்கும்போது, எண்ணங்கள் அலைபாய்வதைக் கவனித்திருப்பீர்கள். நீங்கள் கடவுளைச் சிந்திக்க முற்படும் நேரம் பார்த்துதான் இந்தச் சம்ஸ்காரங்களும் வெளிப்படும். மற்ற நேரங்களில் அவை அவ்வளவாகச் செயல்படுவதில்லை. உங்களுக்கு அவை எப்போது வேண்டாமோ அப்போது நிச்சயமாக அவை அங்கே இருக்கும், முடிந்தவரை உங்கள் மனத்தை இன்னும் அதிகமாக ஆக்கிரமிக்கும். ஏன் அப்படி? தியானிக்கும்போது ஏன் மற்ற நேரங்களைவிட மிகுந்த ஆற்றலுடன் அவை வெளிப்படுகின்றன? ஏனென்றால், நீங்கள் அவற்றை வெளிவராமலிருக்கும்படி அமுக்குகிறீர்கள். எனவே அவை தங்கள் முழு ஆற்றலுடன் எதிர்க்கின்றன; மற்ற வேளைகளில் அவை எதிர்ப்பதில்லை; பாய வருகின்ற புலிபோல் காத்துக்கொண்டு சித்தத்தில் எங்கேயோ இருக்கின்றன. இந்தப் பழைய சம்ஸ்காரங்கள்தாம் எத்தனையெத்தனை? இவற்றையெல்லாம் அடக்க வேண்டும்; அடக்கி, நாம் விரும்பும் எண்ணம் மட்டுமே மேலே எழுமாறு செய்ய வேண்டும். ஆனால் அவை எல்லாம் சேர்ந்து ஒரேவேளையில் மேலெழும்பப் போராடுகின்றன. இவைதான் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமல் தடுக்கின்ற சம்ஸ்காரங்களின் பல்வேறு ஆற்றல்களாகும். எனவே இப்போது கூறிய சமாதியைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்; அது சம்ஸ்காரங்களை அமுக்கிவிடும் ஆற்றல் பெற்றது. இத்தகைய ஒருமைப்பாட்டினால் எழுகின்ற சம்ஸ்காரம், பிற சம்ஸ்காரங்களைத் தடுத்து அவற்றை அடக்கி வைக்கின்ற ஆற்றல் பெற்றதாக இருக்கும்.

51. தஸ்யாபி நிரோதே ஸர்வநிரோதாந்நிர்பீஜ: ஸமாதி: ||

(மற்ற சம்ஸ்காரங்களைத் தடுக்கின்ற) இந்த சம்ஸ்காரத்தையும் தடுப்பதால், அனைத்தும் தடுக்கப்பட்டு 'விதையிலா' சமாதி உண்டாகிறது.

ஆன்மாவை உணர்வதே நமது குறிக்கோள் என்பது உங்களுக்கு நினைவிருக்கும். ஆன்மாவை நாம் உணர முடியவில்லை. ஏனெனில் அது இயற்கையுடனும் மனத்துடனும் உடம்புடனும் கலந்திருக்கிறது. மூடன் தனது உடம்பே ஆன்மா என்று நினைக்கிறான். படித்தவனோ மனம்தான் ஆன்மா என்று நினைக்கிறான். இவர்கள் இருவரின் எண்ணமும் தவறு. ஆன்மாவை இவற்றுடன் எல்லாம் கலந்திருக்கச் செய்வது எது? சித்தத்தில் பல்வேறு அலைகள் எழுந்து ஆன்மாவை

மூடிக்கொண்டிருக்கின்றன. இந்த அலைகளின் ஊடே ஆன்மாவின் பிரதிபிம்பத்தில் சிறிதை நாம் காண்கிறோம். சித்தத்தில் கோப அலைகள் எழுந்தால் ஆன்மாவைக் கோபம் உள்ளதாக நாம் காண்கிறோம்; 'நான் கோபமாக இருக்கிறேன்' என்கிறோம். அன்பின் அலையாக இருந்தால், அந்த அலையில் நாம் பிரதிபலிப்பதைப் பார்த்துவிட்டு, நாம் அன்பாக இருப்பதாகச் சொல்கிறோம். பலவீன அலை எழுமானால், ஆன்மா அதில் பிரதிபலிப்பதைப் பார்த்துவிட்டு, நாம் தளர்வுற்றிருப்பதாக எண்ணுகிறோம். ஆன்மாவை மூடிக் கொண்டிருக்கும் சம்ஸ்காரங்களிலிருந்தே இந்தப் பல்வேறு எண்ணங்களும் வருகின்றன.

சித்தமாகிய குளத்தில் ஓர் அலையேனும் இருக்கும்வரை ஆன்மாவின் உண்மை இயல்பை உணர முடியாது. அனைத்து அலைகளும் அடங்காமல் ஆன்மாவின் உண்மை இயல்பை அறிய முடியாது. ஆதலால் பதஞ்ஜலி முனிவர் முதலில் இந்த அலைகளைப்பற்றி விளக்கிக் கூறுகிறார். இரண்டாவதாக, அவற்றை அடக்குவதற்குரிய மிகச் சிறந்த வழியைக் காட்டு கிறார். மூன்றாவதாக, நெருப்பு நெருப்பை விழுங்குவதுபோல், மற்ற எல்லா அலைகளையும் அடக்கும் மிக வலிமையான அலையை எழுப்ப வழிகாட்டுகிறார். இந்த வலிமையான ஓர் அலைமட்டும் எஞ்சி நிற்கும்போது அதையும் அடக்குவது எளிது. இந்த ஓர் அலையும் அடக்கப்படும்போது எய்துவது விதையிலா சமாதி. அது எந்தப் பதிவையும் விடுவதில்லை. அங்கே ஆன்மா தன் மகிமையில் மிளிர்கிறது. ஆன்மா என்பது ஒரு கலவை அல்ல, பிரபஞ்சத்தில் உள்ள நித்தியமான தனிப் பொருள் அதுவே என்று அப்போதுதான் அறிகிறோம். ஆன்மா பிறப்பதில்லை, இறப்பதில்லை, என்றும் உள்ளது, அழிக்க முடியாதது, அதுவே என்றென்றுமுள்ளதான அறிவின் சாரம் என்பதை உணர்கிறோம். ❀

3. சாதனை பாதம்

ஒருமைப்பாடு: அதன் பயிற்சி

1. தப: ஸ்வாத்யாயேச்வர ப்ரணிதானானி க்ரியாயோக: ||

தவம், படிப்பு, செயலின் பலனை இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்தல்—இவை கிரியா யோகம்.

சென்ற பகுதியின் இறுதியில் நாம் கண்ட சமாதிகளை அடைவது மிகவும் கடினம். அவற்றைப் படிப்படியாகத்தான் முயல வேண்டும். முதல் படி, ஆரம்பப் படி கிரியா யோகம். கிரியா என்பதற்குச் செயல் என்று பொருள். கிரியா யோகம் என்றால் யோகத்தை அடைவதற்கான செயல்.

புலன்களே குதிரைகள்; மனம், கடிவாளம்; புத்தி, சாரதி; உடல், தேர். இவற்றின் தலைவனான, மன்னனான ஆன்மா தேரில் வீற்றிருக்கிறான். குதிரைகள் வலிமை மிக்கவையாக, கடிவாளத்திற்கு அடங்காதவையாக இருந்து, சாரதியான புத்திக்கு அவற்றை அடக்க முடியாமலும் போகுமானால் தேர் ஆபத்திற்கு உள்ளாகும். மாறாக, புலன்களாகிய குதிரைகளை, மனமாகிய கடிவாளத்தால், புத்தி என்ற சாரதி திறம்பட அடக்கி நடத்தினால் தேர் இலக்கை அடைகிறது.

எனவே இந்தத் தவம் என்பது என்ன? உடலையும் புலன்களையும் வழிநடத்தும்போது, மனம் என்ற கடிவாளத்தை உறுதியாகப் பிடித்து அவை இரண்டும் தாம் விரும்பும்படிச் செல்லவிடாமல் தடுத்து வைப்பது தவம் ஆகிறது.

படிப்பு. இங்கே படிப்பு என்றால் என்ன? நாவல்களையோ புத்தகங்களையோ படிப்பதல்ல; ஆன்மாவின் முக்திக்கு வழி காட்டும் சாஸ்திரங்களைக் கீற்பதே. தர்க்க நூல்களைக் கற்பதும் படிப்பு ஆகாது. வாதப் பிரதிவாதத்தில் ஈடுபடும் நிலையை யோகி கடந்திருக்க வேண்டும். அவன் போதிய வாதங்களைச் செய்து திருப்தியான முடிவுக்கு வந்துவிட்டான். இப்போதைய அவனது படிப்பு, தனது முடிவுகளை உறுதிப்படுத்தவே. வாதம், சித்தாந்தம் இவை இருவகையான சாஸ்திர அறிவாகும். வாதம் (தர்க்கம்), சித்தாந்தம் (முடிவு). ஒருவன் விஷயத்தை முற்றிலும்

அறியாதிருக்கும்போது வாதம் என்ற முதல் பகுதியை எடுத்து விஷயத்திற்கு உடன்பாடாகவும் எதிர்மறையாகவும் தர்க்கம் செய்கிறான். பின்னர் இறுதியில் ஒரு முடிவுக்கு வருகிறான். ஒரு முடிவுக்கு வந்தால் மட்டும் போதாது. அந்த முடிவை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். நூல்களோ எண்ணற்றவை, காலமோ மிகக் குறைவு. ஆகவே சாரத்தை மட்டும் கொள்வது அறிவை வளர்க்கும் ரகசியம். சாரத்தை எடுத்து, அதன்படி வாழ்க்கையை நடத்த முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

பழைய இந்தியக் கதை ஒன்று உண்டு. அன்னப் பறவையின் முன் ஒரு கிண்ணத்தில் தண்ணீர் கலந்த பாலை வைத்தால் அது தண்ணீரைப் பிரித்துவிட்டு, பாலை மட்டும் பருகும். அதுபோல் அறிவிலும் பயனுள்ளதை எடுத்துக்கொண்டு பயனற்றதை விட்டுவிட வேண்டும்.

புத்திசாதுரியங்கள் எல்லாம் ஆரம்பத்தில் தேவை. குருட்டுத்தனமாக எதையும் ஒப்புக்கொள்ளக் கூடாது. யோகி வாதம் செய்யும் நிலையைக் கடந்துவிட்டான், பாறையைப் போன்று அசைக்க முடியாத முடிவுக்கு வந்துவிட்டான். இப்போது அவனுக்கு வேண்டியதெல்லாம் அந்த முடிவைத் தீவிரப் படுத்துவதே. யாராவது உங்களுடன் விவாதிக்க வந்தால் வாதிடாதீர்கள். மௌனமாக இருங்கள், வாதத்திற்கு விடை அளிக்காமல் சென்றுவிடுங்கள் என்கிறான் யோகி. ஏனெனில் வாதங்கள் மனத்தில் சஞ்சலத்தை உண்டாக்கும். புத்தியைப் பயிற்றுவிப்பதே நாம் செய்ய வேண்டுவது; அதையே ஏன் காரணமின்றிக் குழப்ப வேண்டும்? புத்தி ஒரு பலவீனமான கருவி. புலன்களின் எல்லைக்கு உட்பட்ட அறிவையே அதனால் நமக்குத் தர முடியும். யோகியோ புலன்களுக்கு அப்பால் செல்ல விரும்புகிறான். புத்தியால் அவனுக்கு எந்தப் பலனும் இல்லை. இதனை சர்வ நிச்சயமாகப் புரிந்திருக்கின்ற அவன் வாதம் புரிய மறுக்கிறான், மௌனமாக இருக்கிறான். ஒவ்வொரு வாதமும் மனத்தின் சமநிலையைக் குலைக்கிறது, சித்தத்தில் சஞ்சலத்தை எழுப்புகிறது. சஞ்சலம் என்பதே ஒரு குறைபாடு. வாதங்களும் ஆராய்ச்சித் தேடல்களும் வெறும் வழி மட்டுமே. அவற்றிற்கு அப்பால் உயர்ந்த பல விஷயங்கள் உள்ளன. பள்ளிச்சிறுவர்களைப்போல் சண்டையிடுவதற்கும் வாதப் போர்களுக்கும் உரியதல்ல வாழ்க்கை.

'செயலின் பலன்களை இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்தல்' என்பது செயலின் பலனால் கிடைக்கும் புகழ்ச்சியையோ

நிகழ்ச்சியையோ நாம் ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்துவிட்டு அமைதியாக இருப்பதாகும்.

2. ஸமாதி பாவனார்த்த: க்லேச தனூகரணார்த்தச்ச ||

(அது) சமாதியைப் பயிற்சி செய்வதற்கும், துன்பம் தரும் தடைகளைக் குறைப்பதற்கும் ஆகும்.

சலுகை கொடுத்து பிழைபட வளர்த்த பிள்ளைகளைப் போல், மனத்தை அது விரும்பியபடியெல்லாம் செய்யுமாறு நம்மில் பலரும் விட்டுவிடுகிறோம். ஆகவே மனத்தை வசப்படுத்தி அடக்குவதற்கு, கிரியா யோகத்தை இடைவிடாது பயில வேண்டும். மனம் அடக்கப்படாததால்தான் யோகத்திற்குத் தடைகள் ஏற்பட்டு நமக்குத் துன்பம் நேரிடுகிறது. கிரியா யோகத்தின் மூலம் மனத்தைத் தடுத்து அடக்குவதால் மட்டுமே தடைகளை நீக்க முடியும்.

3. அவித்யாஸ்மிதா ராகத்வேஷாபிநிவேசா க்லேசா: ||

அறியாமை, நான்-உணர்வு, பற்று, வெறுப்பு, வாழ்வின்மீது மோகம்—இவை துன்பம் தரும் தடைகள்.

இந்த ஐவகைத் துன்பங்களும் நம்மைக் கட்டிக் கீழே இழுக்கின்ற தளைகள் ஆகும். இவற்றுள் அறியாமை என்பது தான் காரணம், மற்ற நான்கும் விளைவுகள். நமது துன்பங்களுக்கு ஒரே காரணம் அறியாமையே. அதைத் தவிர வேறு எது நமக்குத் துன்பத்தைத் தர முடியும்? நித்தியானந்தமே ஆன்மாவின் இயல்பு. அறியாமை, பொய்க் காட்சி, மயக்கம் இதைத் தவிர எது ஆன்மாவைத் துன்பத்திற்கு உள்ளாக்க முடியும்? ஆன்மாவின் துன்பம் எல்லாம் வெறும் மயக்கமே.

4. அவித்யா க்ஷேத்ரமுத்தரேஷாம் ப்ரஸுப்த தனுவிச்சின்-
னோதாராணாம் ||

மந்தமாகவோ, உறைந்ததாகவோ, அமுக்கப்பட்டோ அல்லது தளர்ந்ததாகவோ, எந்த நிலையில் இருந்தாலும் இவை அனைத்திற்கும் அறியாமையே மூலகாரணம்.

நான்-உணர்வு, பற்று, வெறுப்பு, வாழ்வின்மீது மோகம் இவற்றிற்குக் காரணம் அறியாமையே. இந்தச் சம்ஸ்காரங்கள் வெவ்வேறு நிலைகளில் உள்ளன. சிலவேளைகளில் அவை மந்தநிலையில் உள்ளன. 'குழந்தைபோல் வெகுளித்தனம்' என்று சொல்லப்படுவதை நீங்கள் அடிக்கடிக் கேட்கிறீர்கள். ஆனால் குழந்தையிடம் அசுர இயல்போ அல்லது தெய்வ இயல்போ புதைந்து கிடக்கிறது; அது படிப்படியாக வெளிவரும்.

முன்வினைகள் விட்டுச்சென்ற இந்தச் சம்ஸ்காரங்கள் யோகியிடம், உறைந்து போனதுபோல் அதாவது மிகவும் நுண்நிலையில் கிடக்கின்றன. யோகி அவற்றை அடக்கி, அவை எழாமல் தடுத்துவிட முடியும்.

'அமுக்க' நிலை என்றால் சிலவேளைகளில் சில சம்ஸ்காரங்கள், வலிமையுள்ள பிற சம்ஸ்காரங்களால் அமுக்கி வைக்கப்பட்ட நிலையில் இருக்கும். ஆனால் அமுக்கி வைத்திருந்த காரணம் நீங்கியவுடன் அவை வெளிப்படுகின்றன. இறுதியானது கிளர்ந்த நிலை. இதில் சம்ஸ்காரங்களுக்குச் சாதகமான சூழ்நிலை ஏற்படும்போது அவை வலிமை பெற்று நன்மையையோ தீமையையோ செய்ய முயல்கின்றன.

5. அநித்யாசுசி து:கானாத்மஸு நித்ய சுசி ஸுகாத்ம க்யாதிரவித்யா ||

நிலையற்றதை நிலையானதாகவும், தூய்மையற்றதைத் தூய்மையானதாகவும், துன்பத்தை இன்பமாகவும், ஆன்மா அல்லாததை ஆன்மாவாகவும் கொள்வதே அறியாமை.

வேறுபட்ட சம்ஸ்காரங்கள் அனைத்திற்கும் மூலகாரணம் அறியாமையே. அறியாமை என்பது என்ன என்பதை முதலில் நாம் அறிய வேண்டும். தூய ஒளிமிக்க, எப்போதும் ஆனந்தமான ஆன்மாவை நாம் என்று நினைக்காமல், 'உடம்பே நான்' என்று நினைக்கிறோம். இதுவே அறியாமை. உடம்பை மனிதன் என்று நினைக்கிறோம், மனிதனாகக் காண்கிறோம். இதுதான் பெரிய மயக்கம்.

6. த்ருக் தர்சன சக்தயோரேகாத்மதைவாஸ்மிதா ||

காண்போனையும் காண்பதற்கான கருவியையும் ஒன்றாகக் கருதுவதே நான்-உணர்வு.

தூய, என்றென்றும் புனிதமான, எல்லையற்ற, நித்தியமான ஆன்மாவே உண்மையில் காண்பவன். இது மனிதனின் உண்மையான ஆன்மா. கருவிகள் என்பவை எவை? சித்தம், புத்தி, மனம், புலன்கள் இவையே. புறவுலகை ஆன்மா காண்பதற்குரிய கருவிகள் இவைதான். ஆன்மாவைக் கருவிகளுடன் ஒன்றாகக் கருதுவது நான்-உணர்வின் அறியாமை. 'நானே மனம், நானே எண்ணம், நான் கோபம் கொள்கிறேன், நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்' என்றெல்லாம் சொல்கிறோம். நாம் எவ்வாறு கோபம் கொள்ள முடியும்? நாம் எவ்வாறு வெறுக்க முடியும்? மாறுபாடற்ற ஆன்மாவுடன் நம்மை நாம் ஒன்றாகக்

கருத வேண்டும். ஆன்மா மாறுபாடு இல்லாதது என்றால், ஒரு கணம் இன்பமாகவும் மறுகணம் துன்பமாகவும் அது எப்படி இருக்க முடியும்? அது உருவமற்றது; எல்லையற்றது; எங்கும் நிறைந்தது. எது அதனை மாறுபாடு அடையச் செய்ய முடியும்? அது எல்லா நியதிகளையும் கடந்தது. எது அதனைப் பாதிக்க முடியும்? பிரபஞ்சத்தில் உள்ள எதுவும் அதன்மீது எந்த விளைவையும் ஏற்படுத்த முடியாது. ஆயினும் அறியாமையால் நாம் நம்மைச் சித்தத்துடன் ஒன்றாகக் கருதி, இன்ப துன்பங்களை அடைவதாக எண்ணுகிறோம்.

7. ஸுகானுசயீ ராக: ||

இன்பத்தை நாடுவது பற்று.

சில பொருட்களில் நாம் இன்பத்தைக் காண்கிறோம். பிரவாகத்தைப்போல் மனம் அவற்றிடம் ஓடுகிறது. இப்படி இன்ப மையத்தை நோக்கி ஓடுகின்ற மனப்பிரவாகத்தையே நாம் பற்று என்கிறோம். சிலவேளைகளில் விசித்திரமான பொருட்களிலும் நாம் இன்பம் காண்கிறோம். இருந்தாலும், இன்பம் பெறும் இடத்தில் பற்று வைக்கிறோம் என்ற நியதிக் கேற்ப அவற்றிலும் பற்றுக்கொள்ளவே செய்கிறோம்.

8. து:க்கானுசயீ த்வேஷ: ||

துன்பத்தைத் தொடர்வது வெறுப்பு.

எது துன்பம் தருகிறதோ அதிலிருந்து உடனே விலக முயல்கிறோம்.

9. ஸ்வரஸவாஹீ விதுஷோऽபி ததாரூடோऽபினிவேச: ||

வாழ்க்கைமீது மோகம் என்பது இயல்பாகப் பிரவகிப்பதும், அறிவாளிகளிடமும்கூட அமைந்திருப்பதும் ஆகும்.

ஒவ்வொரு பிராணிக்கும் வாழ்வின்மீது மோகம் உண்டு. மக்கள், வாழ்க்கையை அவ்வளவு தீவிரமாக விரும்புவதால் மறுமை வாழ்க்கையும் உண்டு என்று கூறி மறுமைபற்றிய கொள்கையை நிறுவவும் முயற்சிகள் நடைபெறுகின்றன. ஆனால் இந்த வாதத்தில் அவ்வளவு உண்மை இல்லை என்பது சொல்லாமலே விளங்கும். இதில் ஒரு வினோதம் என்னவென்றால், இந்த வாதம் மனிதர்கள் விஷயத்தில் உண்மையாயிருக்கலாம், பிராணிகள் விஷயத்தில் சரியல்ல என்று மேலைநாட்டினர் கூறுவதுதான். இந்தியாவில் முற்பிறவி, பூர்வ சம்ஸ்காரங்கள் என்பவற்றை நிரூபிப்பதற்கான

ஆதாரங்களுள் இந்த மோகம் என்பது ஒன்றாகக் கொள்ளப் படுகிறது. நமது அறிவு எல்லாமே அனுபவத்திலிருந்தே வந்துள்ளது என்பது உண்மையானால், நாம் அனுபவிக்காததை நம்மால் நினைக்கவோ அறியவோ முடியாது என்பது நிச்சயம். ஆனால் கோழிக்குஞ்சுகள் முட்டையிலிருந்து வெளிவந்தவுடன் உணவைக் கொத்தித் தின்னத் தொடங்குகின்றன. கோழியினால் அடைகாக்கப்பட்டுப் பொரித்தால்கூட வாத்துக்குஞ்சுகள் நீரை நோக்கி ஓடுகின்றன. அடைகாத்த கோழி, குஞ்சுகள் நீரில் மூழ்கி இறந்துவிடுமே என்று பயப்படுகிறது. அனுபவம் மட்டுமே அறிவின் ஆதாரம் என்றால் கோழிக்குஞ்சுகள் பொரித்தவுடன் உணவைக் கொத்தவும், வாத்துக் குஞ்சுகள் இயல்பாக நீரை நோக்கி ஓடவும் எங்கிருந்து கற்றன? அவை அந்தந்த உயிர்களின் இயல்புணர்ச்சி என்றால் அந்த விடை ஒன்றும் இல்லை; அது வெறும் வார்த்தை மட்டுமே, விளக்கம் ஆகாது.

இந்த இயல்புணர்ச்சி என்றால் என்ன? நம்மிடம் பலஇயல்புணர்ச்சிகள் உள்ளன. நீங்கள் பெண்களுள் பலர் பியானோ வாசிப்பீர்கள் அல்லவா! நீங்கள் கற்க ஆரம்பித்தபோது, விரல்களை வெள்ளை அல்லது கறுப்புக் கட்டைகள்மீது மிகவும் கவனமாக வைக்க வேண்டியிருந்தது உங்களுக்கு நினைவிருக்கும். ஆனால் பல ஆண்டுகள் பழகிய பிறகு, இப்போது நண்பர்களுடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போதே விரல்கள் எந்திரகதியில் பியானோவை வாசிக்கிறது. அது இயல்புணர்ச்சி ஆகிவிட்டது. நாம் செய்கின்ற எல்லா செயல்களும் இவ்வாறே பழக்கத்தின் காரணமாக இயல்புணர்ச்சியாகிவிட்டன, அனிச்சையாக அவை நிகழ்கின்றன. அனிச்சைச் செயல் என்று நாம் இப்போது கருதுகின்ற ஒன்றை ஆரம்பத்தில் நாம் அறிவால் ஆராய்ந்தே செய்ய வேண்டியிருந்தது, இப்போது இயல்பாகிவிட்டது. இயல்புணர்ச்சி என்பது பகுத்தறிவின் படிப்படியாகச் சுருங்கிய நிலை என்கிறான் யோகி. முதலில் செயல் பகுத்தறிவோடு கூடி இருக்கிறது. நாளடைவில் பகுத்தறிவு பின்னால் ஒடுங்கி அனிச்சை சம்ஸ்காரங்கள் ஆகிவிடுகின்றன. எனவே இந்த இயல்புணர்ச்சியை, ஒடுங்கிய பகுத்தறிவு என்பது நியாயமானதே. அனுபவமின்றிப் பகுத்தறிவு வராது. ஆதலால் எல்லா இயல்புணர்ச்சிகளுமே பழைய அனுபவங்களின் விளைவுதான். கோழிக் குஞ்சுகள் பருந்துக்குப் பயப்படுகின்றன, வாத்துக்குஞ்சுகள் நீரை நாடுகின்றன. இவை இரண்டுமே பழைய அனுபவங்களின் விளைவுதான்.

இந்த அனுபவம் ஆன்மாவுக்கு உரியதா அல்லது உடலுக்கு உரியதா என்ற கேள்வி எழுகிறது. வாத்துக்கு வந்த அனுபவம் அதன் முன்னோர்மூலம் வந்த அனுபவமா? அல்லது, அதன் சொந்த அனுபவமா? நவீன விஞ்ஞானிகள் இந்த அனுபவம் உடலுக்கு உரியது என்கின்றனர். ஆனால் யோகிகள், இந்த அனுபவம் மனத்திற்கு உரியது, அது உடல்மூலம் வெளிப்படு கிறது என்று கூறுகின்றனர். இதுவே மறுபிறவிக் கொள்கை.

நேரடியறிவு, பகுத்தறிவு, இயல்புணர்ச்சி என்று நாம் எப் படி அழைத்தாலும், நமது அறிவு எல்லாமே அனுபவம் என்ற ஒரு பாதை வழியாகத்தான் வந்தாக வேண்டும் என்று கண் டோம். இப்போது இயல்புணர்ச்சியாக உள்ளது, ஏற்கனவே ஒடுங்கிய நிலையில் இருந்த பழைய அனுபவத்தின் விளைவு. அனுபவம் இயல்புணர்ச்சியாகிறது, இயல்புணர்ச்சி மீண்டும் பகுத்தறிவாகிறது. பிரபஞ்சம் முழுவதும் இவ்வாறே நடக்கிறது. இதுவே இந்தியாவின் மறுபிறவிக் கொள்கைக்கான முக்கிய ஆதாரங்களுள் ஒன்றாக இருக்கிறது. மீண்டும்மீண்டும் எழு கின்ற பல்வேறு அச்சங்கள் காலப்போக்கில் வாழ்க்கைமீது மோகத்தை ஏற்படுத்துகிறது. பழைய துன்பத்தின் அனுபவம் குழந்தையின் மனத்தில் இருப்பதால்தான் அதற்கு இயல்பாகவே அச்சம் உண்டாகிறது. இந்த உடம்பு அழிந்துவிடும் என்பதை அறிந்தவர்களும், ‘கவலை வேண்டாம், நமக்கு நூற்றுக்கணக் கான உடல்கள் வரும், ஆன்மா இறப்பதில்லை’ என்று கூறுபவர் களுமான பண்டிதர்களிடம்கூட, அவர்கள் தங்கள் அறிவினால் கண்ட இத்தகைய முடிவுகளுடன் கூடவே வாழ்க்கை மோகமும் உள்ளது. ஏன்? ஏனெனில் அது இயல்புணர்ச்சியாகிவிட்டது; யோகிகள் தங்கள் மனஇயல் மொழியில் அது சம்ஸ்காரமாகி விட்டது என்கிறார்கள். நுண்ணிய சம்ஸ்காரங்கள் சித்தத்தில் மறைந்திருக்கின்றன. மரணத்தைப்பற்றிய பழைய அனுபவம் மற்றும் நாம் இயல்புணர்ச்சி என்று அழைக்கின்ற எல்லாமே சித்தத்தில் உணர்வு மட்டத்திற்குக் கீழே சென்ற அனுபவங் கள், அவ்வளவுதான். சித்தத்தில் அவை செயலற்று இருக்க வில்லை, அங்கே வாழ்கின்றன, செயல்படுகின்றன.

தூலமான சித்த விருத்திகளை, எண்ண அலைகளை உணர முடியும், அவற்றை எளிதாக அடக்கவும் முடியும். சூட்சுமமான இயல்புணர்ச்சிகளை எவ்வாறு அடக்குவது? நான் கோபம் கொள்ளும்போது என் மனம் முழுவதுமே கோபத்தின் ஒரு பெரிய அலையாகிறது. நான் அதை உணர்கிறேன், காண்கிறேன்,

கையாள்கிறேன். அதை எளிதில் என்னால் வசப்படுத்த முடியும், அதனுடன் போராட முடியும். ஆனால் அடியாழத்திற்குச் சென்று அதன் மூலகாரணத்தை அறியாமல், என்னால் முழு வெற்றி பெற முடியாது. ஒருவன் என்னிடம் கடுமையாக ஏதோ சொல்கிறான், அதை நான் உணர்கிறேன், எனக்குச் சூடேறுகிறது. அவனோ மேலும் நிந்திக்கிறான். நான் முழுக் கோபம்கொண்டு என்னை மறந்து கோபத்துடன் ஒன்றுகிறேன். அவனை ஏசத் தொடங்கும்போது 'எனக்குக் கோபம் வருகிறது' என்று நினைக்கிறேன். அப்போது கோபம் வேறு, நான் வேறு. கடைசியில் கோபவசப்படும்போது நானே கோபமாகிவிடு கிறேன். இந்த உணர்ச்சிகளை முளையிலே, வேரிலே, சூட்சும நிலையிலே, அவை நம்மை ஆக்கிரமிக்கப் போகின்றன என்பதை நாம் உணரும் முன்னரே அடக்கிவிட வேண்டும். மக்களுள் பெரும்பாலோருக்கு இந்த உணர்ச்சிகளின், இந்த ஆசைகளின் சூட்சும நிலையைப்பற்றி, ஆழ்மனத்திலிருந்து அவை வெளி வரும் நிலையைப்பற்றி எதுவுமே தெரியாது. குளத்தின் அடி யிலிருந்து கிளம்புகின்ற குமிழி மேல்மட்டத்திற்கு வரும்வரை பார்க்க முடிவதில்லை. ஏறக்குறைய நீர்மட்டத்தை நெருங்கும் போதுகூட நாம் அதைக் காண்பதில்லை. மேலே வந்து உடைந்து ஓர் அலையை உண்டாக்கும்போதுதான் அதை நாம் அறி கிறோம். அலைகள் சூட்சும நிலையில் இருக்கும்போது அடக் கினால் மட்டுமே வெற்றி கிடைக்கும். தூலமாவதற்கு முன் அடக்காவிட்டால் எந்த ஆசையையும் முற்றிலுமாக வெல்ல முடியாது. ஆசைகளை அடக்க வேண்டுமானால் அவற்றை வேரிலேயே கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் அவற் றின் விதைகளையே பொசுக்க முடியும். வறுத்தெடுத்த விதை முளைக்காததுபோல் இந்த ஆசைகளும் ஒருபோதும் எழாது.

10. தே ப்ரதிப்ரஸவ ஹேயா: ஸூக்ஷ்மா: ||

சூட்சும சம்ஸ்காரங்களை அவற்றின் காரண நிலையில் ஒடுக்கி, வென்றுவிடலாம்.

சம்ஸ்காரங்கள் என்பவை நுண் பதிவுகள். அவையே பின்னர் தூலமாக உருவெடுக்கின்றன. இந்த சூட்சும சம்ஸ் காரங்களை எவ்வாறு அடக்குவது? காரியத்தைக் காரணத் திற்குள் ஒடுக்குவதன்மூலம்தான். சித்தம், காரியம்; அஸ்மிதை அல்லது நான்-உணர்வு காரணம்; சித்தத்தை நான்-உணர்வினுள் ஒடுக்கினால், அதனுடன் சூட்சும சம்ஸ்காரங்களும் அழிந்து விடும். தியானத்தால் இவற்றை அழிக்க முடியாது.

11. த்யானஹேயாஸ்தத்வ்ருத்தய: ||

நியானத்தில் அவற்றின் (தூல) வடிவங்களை ஒழிக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு எழும் அலைகளை அடக்க தியானம் ஒரு சிறந்த வழியாகும். தியானத்தினால், இந்த அலைகளை மனம் ஒழித்துவிடும்படிச் செய்ய முடியும். நாட்கணக்காக, மாதக் கணக்காக, வருடக்கணக்காக தியானம் செய்து, அது ஒரு பழக்கமாகி, நீங்கள் கருதாமல் இருக்கும்போதே தியான நிலை வருமானால், கோபம், வெறுப்பு போன்றவற்றை எளிதில் அடக்கித் தடுக்க முடியும்.

12. க்லேசமூல: கர்மாசயோ த்ருஷ்டாத்ருஷ்ட ஜன்ம வேதனீய: ||

'வினைத் தொகுதியின் வேர்' துன்பம்தரும் தடைகளில் ஊன்றி யுள்ளது. இந்தப் பிறவியிலோ அல்லது இனி எடுக்கும் பிறவியிலோ அவற்றின் பலன் உண்டாகிறது.

வினைத் தொகுதி என்பது சம்ஸ்காரங்களின் மொத்தம். நாம் என்ன வேலை செய்தாலும் மனம் ஓர் அலையாக எழுகிறது. வேலை முடிந்தவுடன் அலை போய்விட்டது என்று எண்ணு கிறோம்; அது போகவில்லை, இருக்கிறது, சூட்சும நிலையில் இருக்கிறது. நாம் அந்த வேலையை நினைக்க முயலும்போது அது மீண்டும் அலையாக எழுகிறது. எனவே அங்கே அது இருக்கிறது. இல்லாவிட்டால் ஞாபகம் என்பது இருக்காது. நல்லதாகட்டும், தீயதாகட்டும், ஒவ்வொரு செயலும் ஒவ்வோர் எண்ணமும் இவ்வாறு நுண்ணியதாகி ஆழ்மனத்தில் சேமிக்கப்படுகிறது. இன்ப எண்ணங்கள், துன்ப எண்ணங்கள் இரண்டும் துன்பம் தரும் தடைகள் என்றே அழைக்கப்படு கின்றன. ஏனெனில், நாளடைவில் அவை துன்பத்தையே தரும் என்கிறான் யோகி. புலன்கள்மூலம் வரும் இன்பம் எல்லாம் முடிவில் துன்பத்தையே தரும். இன்ப நுகர்ச்சியால் மேலும் மேலும் இன்பம் அனுபவிக்க வேட்கை உண்டாகிறது; அதன் விளைவாகத் துன்பம் ஏற்படுகிறது. மனிதனின் ஆசைக்கு அளவில்லை. அவன் ஆசையைப் பெருக்கிக்கொண்டே இருக்கிறான். ஆசைகள் நிறைவேறாது என்ற ஒரு நிலை வரும்போது துன்பமே விளைவாகிறது. ஆதலால் நல்ல மற்றும் தீய சம்ஸ்காரங்கள், இரண்டுமே துன்பம் தரும் தடைகள், ஆன்மாவின் முக்திப் பாதையில் இடையூறுகள் என்று யோகிகள் கருதுகின்றனர்.

நமது செயல்கள் அனைத்திற்கும் சூட்சும வேர் களான சம்ஸ்காரங்களின் விஷயமும் இப்படித்தான். இந்தப்

பிறவியிலோ, வரும் பிறவிகளிலோ மீண்டும் பலனைத் தருவதற் கான காரணங்களே அவை. அசாதாரணமான சிலவேளைகளில் சம்ஸ்காரங்கள் மிகவும் வலிமையாக இருந்தால், பலன் விரை வில் கிடைத்துவிடும். மிகமிகக் கொடிய செயல்கள் அல்லது மிகமிக நல்ல செயல்கள் இந்தப் பிறவியிலேயே பலனளித்து விடும். அளப்பரிய நல்ல சம்ஸ்காரங்களின் பலனை உடைய வர்கள் இறக்கத் தேவையில்லை. அவர்கள் இந்தப் பிறவியிலேயே தங்கள் உடலைத் தேவ உடலாக மாற்றிக்கொள்ள முடியும் என்று யோகிகள் கூறுகின்றனர். அவர்களின் நூல்களில் இத் தகைய எத்தனையோ சான்றுகள் உள்ளன. இத்தகையோர் தங்கள் உடலின் மூலப்பொருளை மாற்றியமைத்துவிடுகின்றனர். நோயோ, நாம் மரணம் என்று அழைக்கின்ற ஒன்றோ வராத வண்ணம் அவர்கள் தங்கள் உடலின் மூலக்கூறுகளை மாற்றி யமைக்கின்றனர். ஏன் அப்படியிருக்கக் கூடாது? உடலியலின் படி, உணவு என்பது சூரியனிடமிருந்து வரும் சக்தியைக் கிரகித்து ஏற்றுக்கொள்ளல். சூரிய சக்தி தாவரங்களில் சேமிக்கப் படுகிறது. பிராணிகள் தாவரங்களை உண்கின்றன, மனிதன் பிராணிகளை உணவாகக் கொள்கிறான். விஞ்ஞான மொழியில் சொல்வதானால், சூரியனிடமிருந்து நாம் சக்தியைப் பெற்று, நமது அங்கமாக்கிக் கொள்கிறோம். இந்த நிலையில் சக்தியைப் பெற ஏன் ஒரே ஒரு வழிதான் இருக்க வேண்டும்? தாவரங்கள் சக்தியை ஏற்கும் வழி வேறு; நாம் ஏற்கும் வழி வேறு; பூமி சக்தியைச் சேர்க்கும் விதம் நம்மிலிருந்து வேறுபட்டது. ஆனால் எல்லாமே ஏதோ ஒருவிதத்தில் சக்தியைக் கிரகிக்கவே செய் கின்றன. யோகிகளோ, தாங்கள் சாதாரண வழிகளைப் பயன் படுத்த வேண்டியதில்லை, தங்கள் மனவலிமையாலேயே விரும்பும் அளவு சக்தியைப் பெற முடியும் என்று கூறுகின்றனர். சிலந்தி தன்னிடம் சுரக்கும் திரவத்தாலேயே வலை பின்னி அதிலேயே கட்டுண்டு, அந்த வலையின் இழைகள் வழியே தவிர மற்ற வழியில் செல்ல முடியாததாக இருக்கிறது. அது போல் நாமும் நமது தாதுப் பொருளாலேயே உடலில் நரம்புப் பின்னல்களை ஏற்படுத்தியுள்ளோம்; இந்த நரம்புகள் வழியே தவிர, வேறு வழியாக நாம் செயல்புரிய முடியாது. அவ்வாறு நாம் நரம்புகளால் கட்டுண்டு இருக்க வேண்டியதில்லை என் கிறான் யோகி.

அதுபோல் மின்சாரத்தை உலகத்தின் எந்தப் பகுதிக்கு வேண்டுமானாலும் செலுத்தலாம். ஆனால் அதனைக் கம்பிகள்

வழியாகவே அனுப்ப வேண்டியுள்ளது. இயற்கையோ பேரளவு மின்சக்தியைக் கம்பிகளின்றி அனுப்புகிறது. நாமும் ஏன் அவ் வாறு செய்ய முடியாது? மன மின்சாரத்தை நாம் அவ்வாறு அனுப்பலாம். நாம் மனம் என்று கூறுவதும் ஏறக்குறைய மின்சாரத்தை ஒத்ததே. நமது நரம்புப் பிரவாகத்தில் மின்சக்தி உள்ளது என்பது வெளிப்படை. ஏனெனில் அது துருவத் தன்மை காட்டுகிறது; மின்சாரத்தின் எல்லா தன்மைகளையும் உடையதாக இருக்கிறது. நாம் நமது மின்சாரத்தை இந்த நரம்புப் பிரவாகங்கள் வழியாக மட்டுமே அனுப்ப முடியும், இந்த உதவியின்றி மன மின்சாரத்தை ஏன் அனுப்பக் கூடாது? கட்டாயமாக அனுப்பலாம் என்கிறான் யோகி. இது முடியு மானால், நீங்கள் பிரபஞ்சம் முழுவதிலும் செயல்புரியலாம். நரம்பு மண்டலத்தின் உதவியின்றியே எங்கேயும் எந்த உட லுடனும் நீங்கள் செயல்படலாம். நரம்பு மண்டலத்தின்மூலம் ஒருவன் செயல்புரியும்போது அவன் உயிருடன் இருக்கிறான் என்றும், அவை ஓய்கின்றபோது அவன் இறந்துவிட்டதாகவும் கூறுகிறோம். நரம்பு மண்டலத்தின் உதவியின்றியே ஒருவன் செயல்பட முடியுமானால் அவனுக்கு பிறப்பு, இறப்பு என்ப தெல்லாம் பொருளற்றுப் போய்விடுகின்றன. பிரபஞ்சத்தி லுள்ள உடல்கள் எல்லாம் தன்மாத்திரைகளால் ஆனவை; அவற்றுக்கிடையில் உள்ள வேறுபாடு இந்தத் தன்மாத் திரைகளின் அமைப்பில் உள்ள வேறுபாடே ஆகும். நீங்களே இந்தத் தன்மாத்திரைகளை அமைப்பவராக இருந்தால், உடலை எவ்வாறு வேண்டுமானாலும் அமைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த உடலை உங்களைத் தவிர வேறு யார் உருவாக்குகிறார்கள்? யார் உணவை உண்கின்றார்? உங்களுக்காக வேறொருவர் சாப் பிட்டால் நீங்கள் நீண்ட காலம் வாழ முடியாது. உணவிலிருந்து யார் ரத்தத்தை உண்டாக்குகிறார்? நிச்சயமாக நீங்கள்தான். ரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி ரத்தக் குழாய் வழியாக அனுப்புவது யார்? நீங்களே! உடம்பிற்குத் தலைவர்கள் நாமே. நாம் அதில் வாழ்கிறோம். அதை இளமையாக்கி, புத்துயிர் கொடுக்கும் அறிவை இழந்துவிட்டோம். நாம் எந்திரமாகி விட்டோம், கீழ்நிலைக்கு வந்துவிட்டோம். உடலின் மூலக்கூறுகளை அமைக்கும் முறையை மறந்துவிட்டோம். எனவே அனிச்சையாக, எந்திரத்தனமாக நாம் செய்வதை உணர்வுபூர்வமாகச் செய்ய வேண்டும். நாமே தலைவர்கள், மூலக்கூறுகளை நாமே அமைக்க வேண்டும். அதற்கு நம்மால்

இயலும்போது நாம் விரும்புகின்ற இளமையைப் பெற முடியும். அப்போது நமக்கு பிறப்போ, நோயோ, இறப்போ இல்லாமல் போய்விடும்.

13. ஸதி மூலே தத்விபாகோ ஜாத்யாயுர் போகா: ||

மூலகாரணம் இருப்பதால், அதன் பலனாக பல்வேறு பிறவிகள், ஆயுள், இன்ப துன்ப அனுபவம் இவை உண்டாகின்றன.

வேர்களாகிய, மூலகாரணங்களாகிய சம்ஸ்காரங்கள் இருப்பதால் அவை பலன்களாக வெளிப்படுகின்றன. காரணம் அழிந்து காரியமாகிறது. இந்தக் காரியம் சூட்சுமமாகி அடுத்த காரியத்திற்குக் காரணமாகிறது. மரம் விதையை உண்டாக்கு கிறது. இந்த விதை அடுத்த மரத்திற்குக் காரணம் ஆகிறது. இவ்வாறு தொடர்கிறது. இந்தப் பிறவியின் செயல்பாடுகள் எல்லாம் நமது முற்பிறவி சம்ஸ்காரங்களின் பலன்கள். இந்தச் செயல்கள் சம்ஸ்காரங்கள் ஆகி, இனி வருகின்ற பிறவிக்குக் காரணங்கள் ஆகும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செல்கிறது. ஆகவே, 'காரணம் இருப்பதால் காரியம் வந்தாக வேண்டும்' என்று இந்தச் சூத்திரம் கூறுகிறது. காரணத்திற்கேற்ப ஓர் உயிர் மனிதன் ஆகும், மற்றோர் உயிர் தேவதை ஆகும், இன்னொன்று பிராணி ஆகும், மற்றொன்று அரக்கன் ஆகும். இனி, ஒரு பிறவியிலேயே கர்மத்திற்கேற்ப பலன்கள் வெவ்வேறாக இருக் கும். ஒருவன் ஐம்பது வருடங்கள் வாழ்வான்; மற்றொருவன் நூறு ஆண்டுகள் வாழ்வான். இன்னொருவன் மேலும் வள ராமல் இரண்டு வருடங்களில் இறந்துவிடுகிறான். வாழ்வில் நாம் காணும் இந்த எல்லா வேறுபாடுகளும் முன்வினைப் பயனாலேயே நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. ஒருவன் வாழ்க்கையில் இன்பம் அனுபவிப்பதற்காகவே பிறந்தவன் போலிருப்பான்; அவன் காட்டிற்குச் சென்று தன்னை மறைத்துக் கொண்டாலும் இன்பம் அங்கேயும் அவனைத் தொடர்கிறது. மற்றொருவன் எங்குச் சென்றாலும் துன்பம் அவனைத் தொடர்கிறது. அவ னுக்கு எல்லாமே துன்பமயம். எல்லாம் முன்வினைப்பயன். யோகத் தத்துவத்தின்படி, நற்செயல்கள் இன்பம் பயக்கும்; தீமை செய்பவன் அதன் பலனாகிய துன்பத்தை அனுபவித்தே யாக வேண்டும்.

14. தே ஹ்லாதபரிதாபபலா: புண்யாபுண்ய ஹேதுத்வாத் ||

இவை புண்ணியம் மற்றும் பாவங்களைக் காரணமாகப் பெற் றிருப்பதால் முறையே இன்பதுன்பத்தைப் பலன்களாகத் தருகின்றன.

15. பரிணாம தாப ஸம்ஸ்கார து:க்கைர் குணவ்ருத்தி
விரோதாச்ச து:க்கமேவ ஸர்வம் விவேகின: ॥

அனைத்தும் துன்பத்தையே விளைவாகக் கொண்டு வருகின்றன. இன்பத்தை இழந்துவிடுவோமோ என்ற பயம் உள்ளது, இன்ப அனுபவ சம்ஸ்காரங்களிலிருந்து எழுகின்ற புதிய ஆசைகள் உள்ளன—இந்தத் துன்பங்களின் காரணமாகவும் குணங்களின் விருத்திகள் ஒன்றுக்கொன்று எதிராக இருப்பதாலும் விவேகிகளுக்கு எல்லாம் துன்பம் போலவே தோன்றுகின்றன.

யோகிகள் கூறுகின்றனர்: நல்லறிவும் விவேகமும் உள்ளவன் இன்பம் மற்றும் துன்பம் என்று அழைக்கப்படுபவற்றை எல்லாம் ஊடுருவிப் பார்க்கிறான்; அவை இரண்டும் ஒன்றையொன்று தொடர்ந்து வருவதையும், ஒன்று மற்றொன்றுள் கரைவதையும் அறிகிறான்; மனிதர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் கானல்நீரை நோக்கி ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றனர், ஆனால் தங்கள் ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதில் அவர்கள் ஒரு போதும் வெற்றி பெறுவதில்லை என்பதைக் காண்கிறான். 'கணந்தோறும் மக்கள் நம் கண்முன்னால் இறப்பதைக் காண்கிறோம். ஆனால் நாம் ஒருபோதும் இறக்கமாட்டோம் என்று எண்ணுகிறோம். என்ன விந்தை!'[1] என்று வியக்கிறார் மாமன்னரான தர்மபுத்திரர். சுற்றிலும் மூடர்கள் இருப்பதைக் கண்டும், நாம் மட்டும் அறிவாளிகள் என்று ஒவ்வொருவரும் நினைக்கிறோம். சுற்றிலும் நிலையற்ற அனுபவங்களைக் கண்டும் நமது அன்பு நிலையானது என்று நினைக்கிறோம். அது எப்படி? அன்பும் சுயநலமே. கணவன், மனைவி, குழந்தை, நண்பன் என்று அனைவரின் அன்பும் சிறிதுசிறிதாகத் தேய்ந்து, இறுதியில் மறைவதைக் காணலாம் என்கிறான் யோகி. இந்த வாழ்க்கையின் அனைத்தும், அன்பும்கூட மின்னல்போல் மறைகின்ற போதுதான் மனிதன் திடீரென்று விழிக்கிறான்; இந்த உலகம் கனவு போன்றது என்று காண்கிறான். அப்போது, சிறிது வைராக்கியம் அடைந்து, அப்பால் உள்ளதன் கணநேரக் காட்சி பெறுகிறான். இந்த உலகைத் துறந்தால்தான் அந்த உலகம் கிடைக்கும்; இந்த உலகைப் பற்றிக்கொள்வதால் ஒருபோதும் கிடைக்காது. புலனின்பங்களை விட்டொழிக்காமல் வாழ்ந்து பெருமை பெற்ற மாமனிதர் ஒருபோதும் இருந்ததில்லை.

---

1. அஹன்யஹனி பூதானி கச்சந்தீஹ யமாலயம் ।
சேஷா: ஸ்தாவரமிச்சந்தி கிமாச்சர்யமத: பரம்? ॥
—மகாபாரதம், வன பர்வம், 31. 3. 16.

இயற்கையின் பல சக்திகள் ஒன்றோடொன்று போராடுவதே துன்பத்தின் காரணம். ஒன்று மனிதனை ஒருபுறத்திலும் மற்றொன்று மறுபுறத்திலும் பிடித்து இழுத்து அவனை நிலைத்த இன்பம் பெறாதபடிச் செய்கின்றன.

16. ஹேயம் துக்கமனாகதம் ||

இதுவரை வராத துன்பத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

நமது வினைப்பயனில் ஒரு பகுதியை ஏற்கனவே அனுபவித்து விட்டோம். அதில் மற்றொரு பகுதியை இப்போது அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். எஞ்சிய பகுதி எதிர்காலத்தில் பயன் தருவதற்காகக் காத்திருக்கிறது. முதற்பகுதி கழிந்து போய்விட்டது; இரண்டாம் பகுதியை நாம் அனுபவித்தேயாக வேண்டும். எதிர்காலத்தில் பலன் கொடுக்கக் காத்துக் கொண்டிருப்பதை மட்டுமே நாம் வென்று அடக்க முடியும். இந்த முயற்சியில் நமது ஆற்றல்கள் அனைத்தையும் செலுத்த வேண்டும். சம்ஸ்காரங்களை அவற்றின் காரண நிலைக்குக் கொண்டு சென்று வென்றுவிடலாம் என்று பதஞ்ஜலி முனிவர் (2. 10) கூறியதன் கருத்து இதுவே.

17. த்ரஷ்ட்ரு த்ருச்யயோ: ஸம்யோகோ ஹேயஹேது: ||

காண்பவனுக்கும், காணப்படும் பொருளுக்கும் ஏற்படும் சேர்க்கையே விலக்கப்பட வேண்டிய துன்பத்திற்கான காரணம்.

காண்பவன் யார்? புருஷன் அதாவது மனிதனின் ஆன்மா. காணப்படும் பொருள் எது? மனம் முதல் ஜடப்பொருள்வரையிலான இயற்கை முழுவதும். புருஷனும் மனமும் சேர்வதாலேயே எல்லா இன்பதுன்பங்களும் உண்டாகின்றன. யோகத் தத்துவப்படி புருஷன் தூயவன் என்பது உங்களுக்கு நினைவிருக்கும். புருஷன் இயற்கையோடு சேரும்போது, இயற்கையில் பிரதிபலித்து, இன்பதுன்பங்களை அனுபவிப்பவன்போல் காணப்படுகிறான்.

18. ப்ரகாச க்ரியா ஸ்திதி சீலம் பூதேந்த்ரியாத்மகம் போகாபவர்கார்த்தம் த்ருச்யம் ||

காணப்படும்பொருள் பூதங்களாலும் இந்திரியங்களாலும் ஆக்கப்பட்டது; ஒளியையும் செயலையும் செயலற்ற தன்மையையும் இயல்பாகக் கொண்டது. (காண்பவனுக்கு) அனுபவமும் முக்தியும் கிடைப்பதற்காக அது உள்ளது.

காணப்படும் பொருள், அதாவது இயற்கை, பூதங்களாலும் புலன்களாலும் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. பூதங்கள் என்றால் தூல

மற்றும் சூட்சும பூதங்கள்; புலன்கள் என்றால் ஐம்புலன்கள், மனம் முதலியவை. ஒளி, சத்வம்; செயல், ரஜஸ்; செயலற்ற நிலை, தமஸ்—இந்த முக்குணங்களும் இயற்கையின் இயல்பு. இயற்கையின் பயன் என்ன? புருஷன் அனுபவம் பெறுவதே. புருஷன் தனது மகிமையை, தெய்வத்தன்மையை மறந்ததுபோல் உள்ளான். இந்திரனைப் பற்றிய ஒரு கதை உண்டு—

ஒரு காலத்தில் தேவர்களின் அரசனான இந்திரன் பன்றியாகி சேற்றில் உழன்று கொண்டிருந்தான். பெண்பன்றியுடனும் குட்டிகளுடனும் இன்பமாக அவன் காலம் கழித்து வந்தான். சில தேவர்கள் அவனது பரிதாப நிலையைக் கண்டு அவனிடம் வந்து, 'இந்திரனே! நீ தேவர்களுக்கெல்லாம் தலைவன். தேவர்கள் உன் ஆணைக்கு உட்பட்டவர்கள். நீ ஏன் இப்படி இங்கு உழல்கிறாய்?' என்று கேட்டனர். அதற்கு இந்திரன், 'நீங்கள் எனக்காகக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. நான் இங்கு இன்பமாகத்தான் இருக்கிறேன். இந்த என் மனைவியும் குட்டிகளும் இருக்கும்போது, எனக்குச் சொர்க்கத்தைப்பற்றிக் கவலை இல்லை' என்று கூறிவிட்டான். தேவர்கள் திகைத்து நின்றனர். பிறகு பன்றிகள் அனைத்தையும் கொல்லத் தீர்மானித்தனர். அவ்வாறே கொல்லவும் செய்தனர். பன்றிகள் இறந்தபோது இந்திரன் அரற்றி அழுதான். இறுதியாக தேவர்கள் அவனது பன்றி உடலையும் கிழித்தனர். வெளியில் வந்த இந்திரன் உண்மையை உணர்ந்தான். பயங்கரக் கனவாயிருந்த தன் பன்றி வாழ்க்கையை நினைத்துச் சிரித்தான். தேவர்களின் அரசனான அவன், ஒரு பன்றியாக, பன்றி வாழ்வுக்கு நிகர் வேறொரு வாழ்வும் இல்லையென்று எண்ணியிருந்தான்! அதுமட்டுமா, பிரபஞ்சத்தின் அனைத்து உயிர்களும் பன்றிகளாக வேண்டும் என்றும் விரும்பியது அவனது உள்ளம்!

புருஷன் தன்னைப் பிரகிருதியுடன் இணைத்துக் கொள்ளும்போது, தான் தூயவன், எல்லையில்லாதவன் என்பதை மறந்துவிடுகிறான். புருஷன் அன்பு செலுத்துகிறான் என்பதில்லை, அவனே அன்பு. அவன் இருக்கிறான் என்பதல்ல, அவனே இருப்பு. அவன் அறிவதில்லை, அவனே அறிவு. ஆன்மா அன்பு செலுத்துகிறது, இருக்கிறது, அறிகிறது என்றெல்லாம் கூறுவது தவறு. அன்பு, இருப்பு, அறிவு என்பவை புருஷனின் குணங்கள் அல்ல, புருஷனின் சாரமே அவை. அவை ஒரு பொருளின்மீது பிரதிபலிக்கும் போது, அவற்றை அந்தப் பொருளின் குணங்கள் என்று வேண்டுமானால் நீங்கள்

கூறலாம். ஆனால் அவை குணங்கள் அல்ல; புருஷனின், பரமாத்மாவின், எல்லையற்ற பொருளின், பிறப்பு இறப்பு அற்றதன், தன் மகிமையிலேயே நிலைபெற்றுள்ளதன் சாரமே ஆகும். அது கீழ்நிலையை அடைந்ததுபோல் தோன்றுகிறது. அந்த நிலையில் அதனிடம் சென்று, 'நீ பன்றி இல்லை' என்று சொன்னால் அது உறுமிக் கொண்டு, கடிக்க வருகிறது.

துன்பமும் அழுகையும் அரற்றலுமே சூழ்ந்த இந்தக் கனவுலகில், இந்த மாயையில் நம் எல்லோர் நிலைமையும் அதுதான். சில பொன் பந்துகள் உருட்டப்படுகின்றன, அவற்றிற்காக அடித்துக்கொண்டு உலகம் அவற்றின் பின்னால் ஓடுகிறது. நீங்கள் ஒருபோதும் நியதிகளால் கட்டுப்பட்டிருக்கவில்லை. இயற்கை உங்களுக்கு ஒருபோதும் ஒரு தளையாக இருக்கவில்லை. யோகி சொல்வது இதுதான். பொறுமையாக இதைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஆன்மா பிரகிருதியோடு சேர்வதாலும், மனத்தையும் உலகத்தையும் தன்னுடன் ஒன்றாகக் கருதுவதாலும் துன்பத்தில் ஆழ்ந்திருப்பதாகப் புருஷன் நினைப்பதைக் காட்டுகிறான் யோகி. பின்னர் அனுபவத்தின் மூலமே இந்தத் தளையிலிருந்து விடுபட முடியும் என்பதை விவரிக்கிறான்.

இந்த அனுபவத்தை எல்லாம் பெற்று, அவற்றை விரைவில் அனுபவித்து முடித்துவிட வேண்டும். நாமே இந்த வலையில் மாட்டிக் கொண்டோம், நாம்தான் வெளியேற வேண்டும். இந்தப் பொறியில் நாமே சிக்கிக் கொண்டோம், இதிலிருந்து விடுதலை பெறவும் நாமே வழிவகுக்க வேண்டும். ஆதலால் கணவன், மனைவி, நண்பர் என்றுள்ள சிறுசிறு அன்பின் அனுபவங்களை எல்லாம் பெற்றுவிடுங்கள். இந்த அனுபவங்களின்போது நீங்கள் உண்மையில் யார் என்பதை மறக்காதிருந்தால் விரைவில் இந்த வலையிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். இவ்வுலக வாழ்க்கை கணநேரத்திற்கே, இதன் வழியாகவே நாம் போக வேண்டும் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். இன்பதுன்ப அனுபவமே நமக்கு குரு. ஆனாலும் அது அனுபவம் மட்டுமே என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். படிப்படியாகப் பொருட்கள் அனைத்துமே சிறியதாகி, புருஷன் பெரியதாகி, இந்தப் பிரபஞ்சமே கடலில் ஒரு துளிபோல் குறுகி, பின்பு சூன்யத்தில் கரைந்து மறைகின்ற நிலைக்கு அது நம்மை இட்டுச் செல்கிறது. இந்த எல்லா அனுபவங்கள் வழியாகவும் செல்ல வேண்டும். ஆனால் ஒருபோதும் குறிக்கோளை மறக்காமல் இருக்க வேண்டும்.

19. விசேஷாவிசேஷ லிங்கமாத்ராலிங்கானி குண பர்வாணி ||

வரையறுக்கப்பட்டவை, வரையறுக்கப்படாதவை, அடையாளம் மட்டும் உடையது, அடையாளம் அற்றது என்பவை குணங்களின் நிலைகள்.

யோக நெறி முற்றிலும் சாங்கியத் தத்துவத்தை அடிப் படையாகக் கொண்டது. இதனை ஏற்கனவே கூறியுள்ளேன். சாங்கியர்களின் பிரபஞ்சத் தத்துவத்தை இங்கு மீண்டும் கூறு கிறேன். பிரபஞ்சத்திற்கு நிமித்த காரணமும் உபாதான காரணமும் பிரகிருதியே என்று சாங்கியத் தத்துவம் கூறு கிறது. இயற்கையில் சத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என்று மூவகை அடிப்படைப் பொருட்கள் உள்ளன. இருளான, அறியாமை மிக்க, தூலமான அனைத்தும் தாமஸப் பொருட்கள். ரஜஸ் என்பது செயலோடு கூடியது. சத்வப் பொருள் அமைதியும் ஒளியும் பெற்றது. படைப்புக்கு முன் உள்ள பிரகிருதியின் நிலை அவ்யக்தம், அதாவது தோன்றா நிலை, விளக்கப்படாத வரையறுக்கப்படாத நிலை என்கிறார்கள் சாங்கியர்கள். அதில் நாமரூப வேறுபாடு கிடையாது. அந்த நிலையில் மூவகைப் பொருட்களும் சமச்சீர் நிலையில் உள்ளன. பின்னர் இந்தச் சமநிலை கலைகிறது; இந்தக் குணங்கள் வெவ்வேறு வகையில் ஒன்றுசேரத் தொடங்குகின்றன. அதன் விளைவாகப் பிரபஞ்சம் உண்டாகிறது. ஒவ்வொரு மனிதரிடமும் இந்த மூன்று பொருட் களும் உள்ளன. சத்வம் ஓங்கியிருக்கும்போது அறிவு உண் டாகிறது, ரஜஸ் ஓங்கியிருக்கும்போது மனிதன் செயலில் ஈடு படுகிறான், தமஸ் ஓங்கியிருக்கும்போது அறியாமை இருளும் சோம்பலும் செயலற்ற நிலையும் உண்டாகின்றன.

சாங்கியக் கொள்கைப்படி, இந்த மூன்று அடிப்படைப் பொருட்களால் அமைந்ததான பிரகிருதியின் மிகவுயர்ந்த வெளிப்பாடே மஹத் அல்லது புத்தி. அது பிரபஞ்ச புத்தி. ஒவ் வொரு மனிதனின் புத்தியும் அதில் ஒரு பகுதியாகும். சாங்கிய மன இயலின்படி, மனத்திற்கும் புத்திக்கும் நுண்ணிய வேறு பாடு உள்ளது. எண்ணங்களைச் சேர்த்து புத்தியின் முன் வைப்பதுமட்டுமே மனத்தின் வேலை. மஹத்தின் பகுதியாகிய புத்தியே அதை நிச்சயிக்கிறது. மஹத்திலிருந்து அகங்காரமும், அகங்காரத்திலிருந்து சூட்சுமப் பொருட்களும் வருகின்றன. சூட்சுமப் பொருட்கள் இணைந்து, தூலப் பொருளான பிரபஞ் சம் வெளியே தோன்றுகிறது. புத்தியிலிருந்து தொடங்கி கல் வரை உள்ள எல்லாமே ஒரே பொருளிலிருந்து தோன்றியவை;

வேறுபாடுகள் எல்லாம் சூட்சும மற்றும் தூல நிலைகளில் மட்டுமே என்று சாங்கியத் தத்துவம் கூறுகிறது. சூட்சுமப் பொருள் காரணமாகவும், தூலப் பொருள் காரியமாகவும் இருக்கும். சாங்கியத் தத்துவப்படி, பிரகிருதிக்கு அப்பால் புருஷன் இருக்கிறான். அவன் ஜடப் பொருளால் ஆனவன் அல்ல. புத்தி, மனம், தன்மாத்திரைகள் அல்லது தூல ஜடப் பொருட்கள் எதையும் புருஷனுடன் ஒப்பிட முடியாது. அவன் இதுபோன்ற எதுவும் அல்ல. அவன் முற்றிலும் தனியானவன், இயல்பிலேயே வேறுபட்டவன். அவன் சேர்க்கையால் ஆன வன் அல்ல, எனவே அழிவற்றவனாகத் தானிருக்க வேண்டும். சேர்க்கையால் வராதது அழிய முடியாது. புருஷர்கள் அல்லது ஜீவான்மாக்களின் எண்ணிக்கை எல்லையற்றது.

இனி, குணங்களின் நிலைகள் வரையறுக்கப்பட்டவை, வரையறுக்கப்படாதவை; அடையாளம் மட்டும் உடையவை, அடையாளம் அற்றவை என்று சூத்திரம் கூறுவதைப் புரிந்து கொள்வோம். புலன்களால் அறியக்கூடிய தூல பூதங்கள் 'வரையறுக்கப் பட்டவை'. சாதாரண மக்களால் புலன்களால் அறியப்படாத சூட்சும பூதங்களான தன்மாத்திரைகள் 'வரையறுக்கப்படாதவை'. ஆனால் யோகப் பயிற்சியில் முன் னேறும்போது, அனுபவ சக்தி மிகவும் சூட்சுமமாவதால் தன்மாத்திரைகளையும் நீங்கள் உண்மையிலேயே காண முடி யும் என்று பதஞ்ஜலி முனிவர் கூறுகிறார். உதாரணமாக, ஒவ்வொரு மனிதனைச் சுற்றிலும் ஒருவகையான ஒளி வீசுவ தாகக் கூறப்படுகிறது. உயிரினம் ஒவ்வொன்றும் இந்த ஒளியைச் சிந்துகின்றன. யோகியால் இதைக் காண முடியும் என்கிறார் பதஞ்ஜலி. நாம் அதைக் காண்பதில்லை. பூக்கள் தொடர்ந்து சூட்சுமத் துகள்களை வெளியே அனுப்பிக் கொண்டிருக் கின்றன, அவற்றின் காரணமாகத்தான் நாம் அவற்றின் வாசனையை நுகர முடிகிறது. அதுபோன்று நாம் அனைவரும் தன்மாத்திரைகளை வெளியில் அனுப்புகிறோம். நமது அன் றாட வாழ்வில் நல்ல மற்றும் தீய எண்ணங்களை வெளியில் அனுப்பிக் கொண்டிருக்கிறோம். நாம் எங்கு சென்றாலும் அங்கு இந்தத் தன்மாத்திரைகள் நிறைந்துள்ளன. அதனால் தான், காரணம் தெரியாவிட்டாலும் கோயில்களும் சர்ச்சு களும் கட்ட வேண்டும் என்ற எண்ணம் தானாகவே மனித மனத்தில் தோன்றுகிறது. மனிதன் கடவுளை வழிபட ஏன் கோயிலைக் கட்ட வேண்டும்? எங்கு வேண்டுமானாலும்

அவரை ஏன் வழிபடக் கூடாது? காரணம் தெரியாவிட்டாலும், பலர் வழிபடுகின்ற இடத்தில் நல்ல தன்மாத்திரைகள் நிறைந்துள்ளதை மனிதன் அறிகிறான். தினமும் கோயிலுக்குச் செல்லச் செல்ல மனிதன் மேலும் புனிதனாகிறான். அந்த இடத்தின் புனிதமும் அதிகரிக்கிறது. அதிக சத்வ குணம் இல்லாதவனும் கோயிலுக்குச் சென்றால், அந்த இடம் அவன்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தி, அவனிடம் சத்வ குணத்தை எழுப்பும். கோயில்கள் மற்றும் புனிதத் தலங்களின் முக்கியத்துவத்திற்கு இதுவே காரணம். ஆனால் அங்குள்ள புனிதம் அங்குச் செல்பவர்களின் புனிதத்தைப் பொறுத்தே அமையும் என்பதை நீங்கள் நினைவில்கொள்ள வேண்டும். இந்த உட்பொருளை மறந்து, மனிதன் குதிரைக்கு முன் வண்டியை நிறுத்துகிறான், இதுதான் பிரச்சினை. மனிதனே இந்த இடங்களைப் புனிதமாக்கினான், பின்னர் அந்தக் காரியமே காரணமாகிறது, அதாவது அந்த இடமே மனிதனைப் புனிதப்படுத்துவதாகி விடுகிறது. தீயவர்கள் மட்டுமே அங்குச் சென்றால் அந்த இடமும் மற்ற இடங்களைப்போல் கெட்டுவிடும். கோயிலை உருவாக்குவது மனிதனே தவிர மாளிகைகள் அல்ல. ஆனால் இதைத்தான் நாம் எப்போதும் மறந்துவிடுகிறோம். அதனால்தான் அதிக சத்வத்தை உடைய ரிஷிகளும் முனிவர்களும் சத்வத்தை வெளியே அனுப்பி, இரவும் பகலும் தாங்கள் வாழும் சூழ்நிலையில் பேராதிக்கம் செலுத்துகின்றனர். தனது தூய்மை பிறருக்குப் புலப்படும் வண்ணம் ஒருவன் தூயவனாக முடியும்; அவனை அணுகுகின்ற அனைவரும் தூய்மை பெறுகிறார்கள்.

இனி, 'அடையாளம் மட்டும் உடையது' என்பது புத்தி. இயற்கையின் முதல் வெளிப்பாடு இதுவே. இதிலிருந்தே மற்றவை எல்லாம் வெளிப்பட்டன. கடைசியாக வருவது 'அடையாளம் அற்றது'. இந்த விஷயத்தில் நவீன விஞ்ஞானத்திற்கும் மதங்களுக்கும் இடையே பெரிய வேறுபாடு இருப்பதுபோல் காணப்படுகிறது. பிரபஞ்சம் புத்தியிலிருந்து வெளிப்பட்டதாகவே எல்லா மதங்களும் கூறுகின்றன. இறைவன் நம்மைப்போல் ஒருவரா இல்லையா என்பன போன்ற கருத்துக்களை எல்லாம் விலக்கிவிட்டு, மனஇயல் நோக்கில் மட்டும் கடவுள்கொள்கையைப் பார்த்தோமானால் முதலில் படைக்கப்பட்டது புத்தி. நாம் தூலப் பொருட்கள் என்று கூறுகின்ற அனைத்தும் அதிலிருந்தே வந்தன. ஆனால் நவீனத் தத்துவவாதிகள், புத்தி கடைசியில் வந்தது என்கின்றனர். ஜடப்

பொருட்களே படிப்படியாக உயிருள்ள பிராணிகளாகப் பரி மணமித்தன, பிராணிகளிலிருந்து மனிதன் தோன்றினான் என்றும் அவர்கள் கூறுகின்றனர். புத்தியிலிருந்து எல்லாம் வந்தது என்று கூறுவதற்குப் பதிலாக, எல்லாவற்றிற்கும் இறுதியில் புத்தி தோன்றியது என்று கூறுகிறார்கள். மதம் மற்றும் விஞ்ஞானம் இரண்டு கூற்றுகளும் ஒன்றுக்கொன்று எதிரானவை போல் தோன்றினாலும் இரண்டும் உண்மையானவை. உதாரணமாக –அ–ஆ–அ–ஆ– என்ற முடிவற்ற தொடரை எடுத்துக் கொள்வோம். இதில் 'அ' முந்தியதா, 'ஆ' முந்தியதா? தொடரை அ–ஆ என்று ஆரம்பித்தால் 'அ' முந்தியது. ஆ–அ என்று ஆரம்பித்தால் 'ஆ' முந்தியது. அந்த விடை நாம் பார்க்கும் முறையைப் பொறுத்தது. புத்தி வேறுபட்டு தூலப் பொருளாகிறது, பின்பு தூலப் பொருள் புத்தியில் கரைகின்றது. இவ்வாறு தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.

சாங்கியர்களும் பிற மதவாதிகளும் புத்தியில் ஆரம்பிக்கின்றனர். எனவே தொடரில் முதலில் புத்தியும் பின்னர் ஜடப்பொருளும் வருகிறது. விஞ்ஞானிகள் ஜடப் பொருளில் ஆரம்பிக்கின்றனர். இங்கு முதலில் ஜடப்பொருளும் பின்னர் புத்தியும் வருகிறது. இரு சாராரும் குறிப்பிடுவது ஒரு தொடரையே. இந்தியத் தத்துவமோ ஜடப்பொருள், புத்தி ஆகிய இரண்டுக்கும் அப்பால் சென்று புருஷன் அல்லது ஆன்மாவைக் காட்டுகிறது. ஆன்மா புத்திக்கு அப்பாற்பட்டது. ஆன்மாவிடமிருந்து பிரதிபலிக்கப்பட்ட ஒளியே புத்தி.

20. த்ரஷ்டா த்ருசிமாத்ர: சுத்தோऽபி ப்ரத்யயானுபச்ய: ||

காண்பவன் அறிவு வடிவினன். அவன் தூயவனாக இருந்தாலும், புத்தியின் தன்மைக்கு ஏற்ப, அதன் வழியாகவே காண்கிறான்.

இதுவும் சாங்கியத் தத்துவமே. இதே கொள்கையின்படி, தாழ்ந்த பொருட்கள் முதல் புத்திவரை அனைத்தும் பிரகிருதியே, பிரகிருதிக்கு அப்பால் குணங்கள் அற்ற புருஷர்கள் உள்ளனர் என்று கண்டோம். ஆனால் ஆன்மா துன்பமாகவோ இன்பமாகவோ இருப்பதுபோல் தோன்றுகிறதே, அது எப்படி? பிரதிபலிப்பதால். தூய படிகத்திற்கு அருகில் சிவப்பு மலர் ஒன்றை வைத்தால் படிகம் சிவப்பாகத் தோன்றுகிறது. அதுபோல், ஆன்மாவின் இன்பதுன்பங்களும் பிரதிபலிப்பே. ஆன்மாவிற்கு இவை எதுவும் இல்லை. அது பிரகிருதியிலிருந்து வேறுபட்டது. பிரகிருதி வேறு, ஆன்மா வேறு. இவை

என்றென்றைக்குமாக வேறுபட்டவை. புத்தி ஒரு சேர்க்கைப் பொருள், அது வளரவும் தேயவும் செய்கிறது, உடம்பைப்போல் வளர்ந்து சுருங்கி மாற்றத்திற்கு உள்ளாகிறது, அது ஏறக்குறைய உடம்பைப் போன்றதே என்று சாங்கியர்கள் கூறுகின்றனர். உடலுக்கு விரல்நகம் எப்படியோ, அப்படியே புத்திக்கும், உடல். நகம் உடலின் ஒரு பகுதிதான், ஆனால் அதை நூறு தடவை வெட்டி எறிந்தாலும் உடல் நிலைத்திருக்கிறது. அது போல் உடலை எத்தனை முறை களைந்தாலும் புத்தி காலங்காலமாக நிலைபெற்றிருக்கும். ஆனாலும் புத்தி நித்தியப் பொருளாகாது. ஏனெனில் அது வளர்வதும் தேய்வதுமாக மாறிக்கொண்டிருக்கிறது. மாறுகின்ற எதுவும் நித்தியமாக முடியாது. புத்தி என்பது நிச்சயமாக உருவாக்கப்பட்ட ஒன்று; அதற்கு அப்பால் வேறொன்று இருக்க வேண்டும் என்பதை இந்த உண்மையே காட்டுகிறது. அது சுதந்திரமானதாக இருக்க முடியாது. ஜடப்பொருளுடன் தொடர்புடைய எதுவும் இயற்கையில்தான் இருந்தாக வேண்டும். எனவே அது என்றென்றைக்குமாகக் கட்டுப்பட்டது.

யார் சுதந்திரர்? அவர் கட்டாயமாக, காரணகாரியத் தொடர்புக்கு அப்பாற்பட்டவராக இருக்க வேண்டும். சுதந்திரம் அல்லது முக்தி பற்றிய எண்ணம் ஒரு மயக்கம் என்று நீங்கள் கூறினால் தளையைப் பற்றிய எண்ணமும் மயக்கமே என்பேன் நான். தளை, முக்தி பற்றிய நமது எண்ணமாகிய இரண்டு உண்மைகளுமே நம் அறிவினுள் வருகின்றன. இரண்டும் ஒன்றையொன்று சார்ந்திருக்கின்றன; ஒன்றில்லாமல் மற்றது இல்லை. ஒரு சுவரை ஊடுருவி நாம் போக விரும்பினால், தலை சுவரில் மோதுகிறது, சுவரினால் தடுக்கப்பட்டிருப்பதைக் காண்கிறோம். அதேவேளையில் நமக்கு சங்கல்ப சக்தி ஒன்று இருப்பதை காண்கிறோம், அதை விரும்பிய இடத்தில் செலுத்தலாம் என்றும் எண்ணுகிறோம். இந்த முரணான எண்ணங்கள் ஒவ்வொரு படியிலும் நம்மிடம் வருகின்றன. நாம் சுதந்திரர்கள் என்று நம்ப வேண்டும், ஆனால் நாம் கட்டுண்டு இருப்பதை ஒவ்வொரு நிமிடமும் காண்கிறோம். இவற்றுள் ஒரு கருத்து மயக்கம் என்றால் மற்றதும் மயக்கமே; ஒன்று உண்மையென்றால் மற்றதும் உண்மை. ஏனெனில் இரண்டுமே அனுபவம் என்ற ஒரே ஆதாரத்தில் நிற்கின்றன. இரண்டு எண்ணங்களும் உண்மையே என்று யோகி கூறுகிறான். புத்தியைப் பொறுத்த வரையில் நாம் கட்டுப்பட்டவர்கள்; ஆன்மாவைக் கருத்தில்

கொண்டால் நாம் சுதந்திரர்கள். காரணகாரிய நியதிக்கு அப்பாற்பட்டதான ஆன்மா அல்லது புருஷன் என்பதுதான் மனிதனின் உண்மை இயல்பு. அதன் சுதந்திர இயல்பு ஜடப் பொருளின் பல்வேறு அடுக்குகளின் ஊடே ஊடுருவி, புத்தி, மனம் என்றெல்லாம் பல்வேறு உருவங்களை எடுக்கிறது. மற்றவற்றின் வழியாக ஒளிர்கிறது. புத்திக்குச் சுய ஒளி கிடையாது.

ஒவ்வொரு பொறிக்கும் மூளையில் ஒரு தனி மையம் உள்ளது. எல்லாவற்றிற்கும் சேர்ந்து ஒரு மையம் என்று இல்லை. ஒவ்வொரு பொறியும் தனித்தன்மையானவை. அப்படியிருந்தால் எல்லா அனுபவங்களும் எவ்வாறு சமரசமடையும்? தங்கள் ஒருமையை அவை எங்கிருந்து பெறும்? மூளையில் என்று கூற வேண்டுமானால், கண், காது முதலிய பொறிகள் அனைத்திற்கும் அங்கு ஒரே மையம் இருக்க வேண்டும். ஆனால் ஒவ்வொன்றிற்கும் தனித்தனி மையங்கள் இருப்பது நமக்குத் தெரியும். மனிதன் ஒரே நேரத்தில் பார்க்கவும் கேட்கவும் முடியும். எனவே புத்திக்குப் பின்னால் ஓர் ஒருமை இருக்க வேண்டும். புத்தி மூளையுடன் தொடர்புள்ளது. புத்திக்குப் பின்னால் ஒன்றேயான புருஷன் உள்ளான். அவனில்தான் வெவ்வேறு உணர்ச்சிகளும் அனுபவங்களும் இணைந்து ஒன்றாகின்றன. வெவ்வேறு அனுபவங்களும் குவிந்து ஒருமை அடைவது ஆன்மாவாகிய மையத்தில்தான்.

ஆன்மா சுதந்திரமானது. அதனுடைய சுதந்திரமே ஒவ்வொரு கணமும் நாம் சுதந்திரர்கள் என்ற எண்ணத்தைத் தந்து கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் தவறாக, அந்தச் சுதந்திர எண்ணத்தைப் புத்தி அல்லது மனத்துடன் ஒவ்வொரு கணமும் இணைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் நாம். அந்தச் சுதந்திரம் புத்தியிலிருந்து வந்ததாகக் கருத முயற்சிக்கிறீர்கள், மறு கணமே புத்தி சுதந்திரமற்றது என்பதைக் காண்கிறீர்கள். உடம்பிலிருந்து வந்ததாகக் கருதத் தலைப்படுகிறீர்கள், நீங்கள் தவறிவிட்டீர்கள் என்பதை மறுகணமே இயற்கை உங்களுக்குக் காட்டிவிடுகிறது. இதனால்தான் முக்தி மற்றும் தளை பற்றிய எண்ணங்கள் ஒரே நேரத்தில் நம்மிடம் தோன்றுகின்றன. எது முக்தி நிலையில் உள்ளது, எது கட்டுப்பட்டுள்ளது என்று இரண்டையும் யோகி ஆராய்கிறான். அவனது அறியாமை அகல்கிறது. புருஷன் சுதந்திரமானவன், அறிவின் சாரம்; புத்தியின் வழியாகப் பிரகாசிக்கும்போது, அவனே அறிவாக ஒளிர்கிறான், அந்த நிலையில் அவன் கட்டுப்பட்டவன் என்பதை அறிகிறான்.

21. ததர்த்த ஏவ த்ருச்யஸ்யாத்மா ||

இயற்கையின் இயல்பு அவனுக்காக அமைந்துள்ளது.

பிரகிருதிக்குச் சுய ஒளி இல்லை. புருஷன் அதில் இருக்கும் வரை அது ஒளிபோல் தோன்றுகிறது. ஆனால் அந்த ஒளி கடன் வாங்கியது, சந்திரனின் ஒளிபோல் பிரதிபலிப்பு ஒளிதான். இயற்கையின் வெளிப்பாடுகள் எல்லாமே இயற்கை தனக்குத் தானே உண்டாக்கியவை. புருஷனைச் சுதந்திரனாகச் செய்வதைத் தவிர இயற்கையின் இந்தச் செயலுக்கு வேறெந்த நோக்கமும் இல்லை என்று யோகிகள் கூறுகின்றனர்.

22. க்ருதார்த்தம் ப்ரதி நஷ்டமப்யநஷ்டம் ததன்ய ஸாதாரண த்வாத் ||

குறிக்கோளை அடைந்தவர்களுக்கு அது அழிந்தாலும், பொதுவாக இருப்பதால் அது மற்றவர்க்கு அழிவதில்லை.

பிரகிருதியின் செயல்கள் அனைத்துமே, ஆன்மா பிரகிருதியிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது என்பதை ஆன்மாவிற்கு உணர்த்துவதற்கே. ஆன்மா இதை அறியும்போது, இயற்கையின் கவர்ச்சிகள் அவனுக்கு இல்லாமல் போய்விடுகிறது. ஆனால் முக்தி அடைந்தவனுக்கு மட்டுமே இயற்கை முற்றிலுமாக மறைகிறது. எண்ணற்ற மற்றவர்கள் எப்போதும் இருப்பார்கள், இயற்கை அவர்களுக்காகத் தன் செயலைச் செய்து கொண்டேயிருக்கும்.

23. ஸ்வஸ்வாமி சக்த்யோ: ஸ்வரூபோபலப்தி ஹேது: ஸம்யோக: ||

பிரகிருதி, அதன் தலைவன்—இருவரின் சக்திகளை உணர்வதற்குக் காரணமாக இருப்பது சேர்க்கையே.

பிரகிருதி, புருஷன் இரண்டும் சேரும்போதே இரண்டின் சக்திகளும் வெளிப்படுகின்றன என்று இந்தச் சூத்திரம் கூறுகிறது. அப்போதுதான் எல்லா வெளிப்பாடுகளும் உண்டாகின்றன. இந்தச் சேர்க்கைக்கு அறியாமையே காரணம். உடலுடன் நம்மை இணைத்துக் கொள்வதுதான் நமது இன்ப துன்பங்களுக்கு எப்போதும் காரணமாக இருக்கிறது என்பது நமது அன்றாட அனுபவம். நான் இந்த உடல் அல்ல என்று உறுதியாக என்னால் நினைக்க முடியுமானால் சூடு, குளிர் போன்ற எதைப் பற்றியும் நான் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. இந்த உடல் ஒரு கூட்டுப்பொருள். என்

உடல் வேறு, உங்கள் உடல் வேறு, சூரியன் வேறு என்று எண்ணுவதெல்லாம் கற்பனை. பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஒரு ஜடப்பொருள் கடல். அதில் ஒரு துணுக்கு நான், ஒரு துணுக்கு நீங்கள், வேறொரு துணுக்கின் பெயர் சூரியன். இந்த ஜடப் பொருள் தொடர்ந்து மாறிக் கொண்டிருக்கிறது என்று நமக்குத் தெரியும். இன்று சூரியனில் இருப்பது நாளை நம் உடலில் வந்து சேரக்கூடும்.

24. தஸ்ய ஹேதுரவித்யா ||

அதன் காரணம் அறியாமை.

அறியாமையால் ஒரு குறிப்பிட்ட உடலுடன் நாம் நம்மை இணைத்துக்கொண்டு துன்பங்களுக்கு உட்படுகிறோம். உடலைப்பற்றிய இந்த எண்ணம் வெறும் முட்டாள்தனமானது. இந்த மூடத்தனம்தான் நம்மை மகிழ்ச்சியிலும் வேதனையிலும் ஆழ்த்துகிறது. அறியாமையால் விளைந்த இந்த மூடநம்பிக்கைதான் சூடு-குளிர், மகிழ்ச்சி-வேதனை என்று எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்கச் செய்கிறது. இந்த மூடத்தனத்தை நாம் கடந்து செல்ல வேண்டும். அதற்கு யோகி வழி காட்டுகிறான். சில குறிப்பிட்ட மன நிலைகளில், ஒரு மனிதனைத் தீயினால் சுட்டாலும் வலியை அவன் உணர்வதில்லை என்று மெய்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் பிரச்சினை என்னவென்றால் மனம் திடீரென்று சூறாவளிபோல் இந்த நிலைக்கு உயர்கின்றது! மறுகணமே மறைந்தும்விடுகின்றது. யோகப் பயிற்சிமூலம் இந்த நிலையை அடைந்தால் உடலையும் ஆன்மாவையும் பிரித்துணரும் நிலையை நிரந்தரமாகப் பெறலாம்.

25. ததபாவாத் ஸம்யோகாபாவோ ஹானம் தத்த்ருசே:
கைவல்யம் ||

அது (அறியாமை) இல்லாததால், விலக்கவேண்டிய சேர்க்கை நீக்கப்படுகிறது. அதுவே காண்பவனுடைய கைவல்யமாகும்.

யோகத் தத்துவப்படி அறியாமையின் காரணமாகவே பிரகிருதியுடன் ஆன்மா இணைந்தது. இயற்கை நம் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துவதை அகற்றுவதே நோக்கம். எல்லா மதங்களின் நோக்கமும் இதுவே. ஒவ்வோர் ஆன்மாவும் உள்ளடங்கிய தெய்வீகம் நிறைந்தது. புற மற்றும் அக இயற்கையை அடக்குவதன்மூலம் இந்த அக தெய்வீகத்தை வெளிப்படுத்துவதே நோக்கம். செயல் அல்லது வழிபாடு அல்லது பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தல் அல்லது தத்துவ

ஆராய்ச்சி—இவற்றுள் ஒன்றாலோ பலவற்றாலோ எல்லாவற்றாலுமோ இதனைச் செய்து சுதந்திரனாக இரு! இதுவே மதத்தின் முழு உண்மை. கொள்கைகளும் கோட்பாடுகளும், சடங்குகளும் சாஸ்திரங்களும், கோயில்களும் உருவங்களும் இரண்டாம் நிலையிலுள்ள விளக்கங்களே. பிராணனை வசப்படுத்தும் பயிற்சியின்மூலம் யோகி இந்த இலக்கை அடைய முயல்கிறான்.

இயற்கையிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொள்ளாதவரை, நாம் அடிமைகள். அதன் கட்டளைப்படியே நாம் நடக்க முடியும். மனத்தை வசப்படுத்துபவன் ஜடப்பொருளையும் வசப்படுத்தலாம் என்கிறான் யோகி. அக இயற்கை புற இயற்கையை விட மிகவும் உயர்ந்தது. அதனுடன் போராடுவது கடினமானது, வசப்படுத்துவதோ அதைவிடக் கடினம். அதை அடக்குபவன் பிரபஞ்சத்தையும் அடக்கியாள்வான், அது அவனுக்கு அடிமையாகிறது. இயற்கையை வெல்வதற்கான முறைகளை ராஜயோகம் காட்டுகிறது.

நாம் அறிந்த புறச்சக்திகளைவிட வலிமை மிகுந்த சக்திகளை நாம் வசப்படுத்த வேண்டும். இந்த உடல் என்பது மனத்திற்கு ஒரு புறக்கூடு மட்டுமே. அவை இரண்டு பொருட்கள் அல்ல, சிப்பியும் அதன் ஓடும் போன்றவை அவை. இரண்டும் ஒரே பொருளின் இரண்டு தோற்றங்கள் மட்டுமே. சிப்பியின் அகப்பொருள், புறத்திலிருந்து பொருளைப் பெற்று ஓட்டை உண்டாக்குகிறது. அதுபோலவே மனம் என்று நாம் அழைக்கின்ற அக நுண்சக்திகள் புறத்திலிருந்து தூலப் பொருளை எடுத்து, அதிலிருந்து புறக்கூடாகிய இந்த உடலை உண்டாக்குகிறது. எனவே அகத்தை அடக்க முடியுமானால் புறத்தை அடக்குவது மிக எளிதாகும்.

இனி, இந்தச் சக்திகளும் வேறானவையல்ல. சில சக்திகள் பௌதீகமானவை, சில சூட்சுமமானவை என்பது கிடையாது. எப்படித் தூல உலகம் என்பது நுண் உலகத்தின் தூல வெளிப்பாடு மட்டுமோ, அப்படியே சூட்சும சக்திகளின் தூல வெளிப்பாடே பௌதீக சக்திகள்.

26. விவேகக்யாதிரவிப்லவா ஹானோபாய: ||

விவேகத்தை இடைவிடாது பயில்வது அறியாமையை ஒழிக்கும் வழி.

எது உண்மைப் பொருள், எது உண்மையற்றது என்று பிரித்தறிவதே பயிற்சியின் உண்மையான நோக்கம். புருஷன்

என்பது பிரகிருதி அல்ல, ஜடப்பொருள் அல்ல, மனமும் அல்ல. அது இயற்கை அல்ல. ஆதலால் புருஷனிடம் மாற்றங்கள் நிகழ முடியாது. சேர்வதும் பிரிவதும் மீண்டும் சேர்வதுமாகத் தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டிருப்பது இயற்கைதான். தொடர்ந்த பயிற்சியின்மூலம் விவேகத்துடன் நாம் பிரித்தறியத் தொடங்கும் போது அறியாமை அகல்கிறது, புருஷன் தன் உண்மை இயல் பில், எங்கும் நிறைந்த, எல்லா சக்தியும் பெற்ற, எல்லாம் அறிந்த நிலையில் ஒளிர ஆரம்பிப்பான்.

27. தஸ்ய ஸப்ததா ப்ராந்த பூமி: ப்ரஜ்ஞா ||

அவனது அறிவு ஏழுவகையான உன்னத பூமிகளை அடை கின்றது.

இந்த அறிவு வரும்போது, அது ஒன்றன்பின் ஒன்றாக ஏழு படிகளில் வருவது போலுள்ளது. அவற்றுள் ஒன்று வரத் தொடங்கும் போது, நாம் அறிவை அடைந்து கொண்டிருக் கிறோம் என்பதை அறிகிறோம்.

முதற்படியில், நாம் அறிய வேண்டியவற்றை அறிந்துள் ளோம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்கிறோம். இதனால் மனம் திருப்தியடைகிறது. நாம் அறிவை நாடி ஓடுவதை உணரும் போது இங்கும் அங்கும் தேடத் தொடங்குகிறோம். எங்கோ, ஏதோ உண்மை கிடைக்கும் என்று நினைத்தால் அங்கு ஓடு கிறோம். அங்கே கிடைக்காவிட்டால் அதிருப்தி அடைந்து வேறு வழியில் தேடுவோம். அறிவு நமக்குள்ளேயே இருக்கிறது, யாரும் நமக்கு உதவ முடியாது, நாமே நமக்கு உதவ வேண் டும் என்பதை உணரும்வரை நமது தேடல்கள் அனைத்தும் வீணே. விவேகத்தைப் பழகத் தொடங்கும்போது, நாம் உண்மையை நெருங்குகிறோம் என்பதற்கு முதல் அடையாள மாக அதிருப்தி அகன்றுவிடும்; உண்மையைக் கண்டுவிட் டோம், அது, உண்மையைத் தவிர வேறு எதுவாகவும் இருக்க முடியாது என்ற உறுதி நம்மிடம் உண்டாகும். அப்போது நமக்கு சூரிய உதயம் உண்டாகி விட்டது, விடியல் தோன்றி விட்டது என்று அறிவோம். இந்த உறுதியுடன் குறிக்கோளை அடையும்வரை தைரியத்துடன் இடைவிடாது முயன்று முன்னேற வேண்டும்.

இரண்டாவது படி, துன்பங்கள் அனைத்தும் அகன்று விடுதல். அகத்திலோ புறத்திலோ உள்ள எதுவும் நமக்குத் துன்பம் தர முடியாது.

மூன்றாவது படி, பூரண அறிவை, எல்லாம் அறிந்த நிலையை அடைவது ஆகும்.

நான்காவது படியில், விவேகத்தின்மூலம் நமது கடமைகள் எல்லாம் முற்றுப் பெற்ற நிலையை அடைகிறோம்.

ஐந்தாவது படியில், சித்தத்தின் சுதந்திரம் வாய்க்கிறது. எல்லா துன்பங்களும் போராட்டங்களும் எல்லா சஞ்சலங்களும் மலை உச்சியிலிருந்து வீழ்ந்த கல்லைப்போல் மீண்டும் வராத வகையில் ஒழிந்துவிட்டன என்பதை அறிவோம்.

ஆறாவது படியில், விரும்பும்பொழுது, சித்தம் அதன் மூலகாரணங்களில் கரைந்து போவதைச் சித்தம் தானே உணரும்.

நாம் நமது ஆன்மாவில் நிலைத்திருக்கிறோம், பிரபஞ்சத்தில் நாம் தனித்துள்ளோம், உடலுக்கும் மனத்திற்கும் நம்முடன் எந்தத் தொடர்பும் இருக்கவில்லை, அவை நம்முடன் இணைந்திருக்கின்றன என்ற பேச்சிற்கே இடமில்லை என்பதையெல்லாம் புரிந்து கொள்கிறோம். அவை தம் போக்கில் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன, அறியாமையால் நாம் நம்மை அவற்றுடன் இணைத்துக் கொண்டோம். ஆனால் எல்லாம் வல்ல, எங்கும் நிறைந்த, எல்லா பேறும் பெற்றவர்களாகிய நாம் தனியாகவே உள்ளோம். நமது ஆன்மா அவ்வளவு தூய்மையானது; அவ்வளவு பரிபூரணமானது, நமக்கு வேறு யாரும் தேவை இல்லை. நம்மை இன்புற்றிருக்கச் செய்ய வேறு யாரும் தேவை இல்லை. ஏனெனில் நாமே ஆனந்த வடிவினர். அறிவு வேறு எதையும் சார்ந்திருக்கவில்லை என்பதை நாம் அறிவோம். நமது அறிவின் முன் ஒளிபெறாத எந்தப் பொருட்களும் இந்தப் பிரபஞ்சத்திலேயே இருக்க முடியாது.

இதுதான் கடைசி நிலை. இங்கு யோகி அமைதியை அடைகிறான், சாந்த நிலையில் திளைக்கிறான். இனிமேல் எந்தத் துன்பமும் அவனைத் தீண்டுவதில்லை, எந்த மயக்கமும் அவனைப் பற்றுவதில்லை, எந்தக் கவலையும் அவனை வாட்டுவதில்லை. தான் எப்போதும் பேறுபெற்றவன், எப்போதும் பரிபூரணமானவன், எல்லாம் வல்லவன் என்பதை அவன் அறிகிறான்.

28. யோகாங்கானுஷ்டானாதசுத்திக்ஷயே ஞான தீப்திரா-
விவேகக்யாதே: ||

யோகத்தின் பல அங்கங்களைப் பயிற்சி செய்வதால் மலினங்கள் அகல்கின்றன, அறிவு ஒளிர்கிறது. அதன் இறுதிநிலை விவேகம்.

இப்போது பயிற்சியைப்பற்றிக் கூறப்படுகிறது. இதுவரை நாம் கூறியது உயர்ந்த நிலை. கைக்கெட்டாத தூரத்தில் இருந் தாலும் அதை அடைவதே நமது நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். முதலில் உடலையும் மனத்தையும் வசப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் இலக்கை அடைவது உறுதிப்படும். நோக்கம் தெளிவான பிறகு, அதை அடைவதற்கு வேண்டிய பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும்.

29. *யம நியமாஸன ப்ராணாயாம ப்ரத்யாஹார தாரணா த்யான ஸமாதயோऽஷ்டாவங்கானி* ||

யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாஹாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பவை யோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள்.

30. *அஹிம்ஸா ஸத்யாஸ்தேய ப்ரஹ்மசர்யாபரிக்ரஹா யமா:* ||

கொல்லாமை, உண்மை பேசுதல், களவு செய்யாமை, பிரம்மச் சரியம், தானம் ஏற்காமை ஆகிய ஐந்தும் யமம்.

பூரண யோகியாக இருக்க விரும்புபவன் காம உணர்ச்சியை விடவேண்டும். ஆன்மாவிற்குப் பால்வேறுபாடு இல்லை. காம உணர்ச்சியினால் தன்னை ஏன் அது இழிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்? இந்த உணர்ச்சியை ஏன் விலக்க வேண்டும் என்பதற் கான காரணங்களைப் பின்பு தெளிவாகக் காண்போம்.

தானமாக ஒன்றைப் பெறுபவனின் மனம், கொடுப்பவனின் மனத்தால் பாதிக்கப்படுகிறது. எனவே பெறுபவன் கீழ்நிலையை அடைய நேரலாம். தானம் பெறுவது மனத்தின் சுதந்திரத்தை அழிக்கிறது, நம்மை அடிமைகள் ஆக்குகிறது. ஆதலால் எதை யும் தானமாகப் பெறாதீர்கள்.

31. *ஏதே ஜாதி தேச கால ஸமயானவச்சின்னா: ஸார்வ பௌமா மஹாவ்ரதம்* ||

இவை காலம், இடம், நோக்கம், ஜாதி நியமங்கள் இவற்றால் தடைபடாததால் (உலகம்தழுவிய) மகா விரதங்கள் ஆகும்.

கொல்லாமை, உண்மை பேசுதல், களவு செய்யாமை, பிரம்மச்சரியம், தானம் ஏற்காமை ஆகியவற்றை ஒவ்வோர் ஆணும் பெண்ணும் குழந்தையும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். தேச, கால, நிலை வேறுபாடின்றி ஒவ்வொருவரும் கடைப் பிடிக்க வேண்டும்.

32. *சௌச ஸந்தோஷ தப: ஸ்வாத்யாயேச்வர ப்ரணிதானானி நியமா:* ||

அக மற்றும் புறத் தூய்மை, திருப்தி, தவம், கற்றல், இறைவழிபாடு இவை நியமங்கள்.

புறத் தூய்மை என்பது உடம்பைத் தூய்மையாக வைத்திருத்தல், அழுக்கானவன் ஒருபோதும் யோகியாக முடியாது. அகத் தூய்மையும் அவசியம். 1.33-இல் கூறப்பட்ட நற்பண்புகளைப் பின்பற்றுவதால் அதனை அடையலாம். புறத் தூய்மையைவிட அகத் தூய்மை முக்கியமானது. என்றாலும் இரண்டுமே அவசியம். அகத் தூய்மையின்றி புறத்தூய்மை பயனற்றது.

33. விதர்க்கபாதனே ப்ரதிபக்ஷபாவனம் ||

யோகத்திற்கு எதிரான எண்ணங்களைத் தடுக்க அவற்றிற்கு நேர்மாறான எண்ணங்களைக் கொண்டுவர வேண்டும்.

நற்பண்புகளைப் பழகுவதற்கு இதுவே வழி. உதாரணமாக மனத்தில் கோபம் பேரலையாகப் பொங்கி எழும்போது நாம் அதை எப்படி அடக்குவது? எதிரான ஓர் அலையை எழுப்புவதன்மூலம்தான். அன்பை நினையுங்கள். தாய் தன் கணவனுடன் கோபித்துக் கொள்கிறாள். அப்போது குழந்தை அவளிடம் வருகிறது. அவள் அதனை எடுத்து முத்தம் கொடுக்கிறாள். கோப அலை தணிந்துவிடுகிறது, குழந்தையின்மீது அன்பாகிய புதிய அலை எழுகிறது. இது பழைய அலையை அடக்கிவிடுகிறது. அன்பு கோபத்திற்கு எதிரானது. இவ்வாறே, திருடும் எண்ணம் வரும்போது களவு செய்யாமைபற்றி எண்ண வேண்டும். பிறரிடமிருந்து பொருளைப் பெறும் எண்ணம்வரும்போது அதற்கு எதிரான ஒன்றை எண்ண வேண்டும்.

34. விதர்க்கா ஹிம்ஸாதய: க்ருதகாரிதானுமோதிதா லோப க்ரோத மோஹ பூர்வகா ம்ருதுமத்யாதி மாத்ரா து:க்கா ஜ்ஞானானந்தபலா இதி ப்ரதிபக்ஷ பாவனம் ||

கொலை, பொய் முதலியவை யோகத்திற்குத் தடைகள். இவற்றைச் செய்வதோ செய்விப்பதோ ஆமோதிப்பதோ கூடாது. இந்தச் செயல்களின் காரணங்கள் வெறுப்பு, கோபம், அறியாமை என்பவையாகும். இவை குறைந்தோ, நடுத்தரமாகவோ, பெரிய அளவிலோ இருந்தாலும் முடிவில் அளவற்ற அறியாமையையும் துன்பத்தையும் விளைவிக்கும். இதுவே எதிரான எண்ணத்தை எண்ணுகின்ற முறை.

நான் ஒரு பொய் சொல்கிறேன், அல்லது பொய் சொல்லும்படி மற்றொருவனைத் தூண்டுகிறேன்; அல்லது ஒருவன் சொன்ன பொய்யை ஆமோதிக்கிறேன்—இவையனைத்தும் சமமான பாவச் செயல்களே. குறைந்த பொய் ஆனாலும் அது

பொய்தான். நீங்கள் எங்கேயோ மலைக்குகைக்குள் புகுந்து உங்களை அடைத்துக் கொள்ளலாம், ஆனால் அங்கே நீங்கள் எண்ணுகின்ற ஒவ்வொரு தீய எண்ணமும் ஒவ்வொரு வெறுப்புணர்ச்சியும் மீண்டும் உங்களிடமே வந்துசேரும்; பன்மடங்கு ஆற்றலுடன் ஏதோவொரு துன்பத்தின் வடிவில் ஒருநாள் உங்களிடமே திரும்பி வரும். நீங்கள் எழுப்புகின்ற வெறுப்பும் பொறாமையும் கூட்டுவட்டியுடன் உங்களிடமே திரும்பி வந்துசேரும். அவற்றை எந்த ஆற்றலும் தடுக்க முடியாது. அவை உங்களில் எழ ஒருமுறை இடமளித்து விட்டீர்களானால் விளைவை நீங்கள் தாங்கியே தீரவேண்டும்; இதை நினைவில் கொள்வது, தீய செயல்களைச் செய்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கும்.

35. அஹிம்ஸா ப்ரதிஷ்டாயாம் தத் ஸன்னிதௌ வைரத்யாக: ||

கொல்லாமையில் நிலைபெற்றவனின் முன்னிலையில் (பிறரது) பகைமை ஒழிந்துவிடும்.

ஒருவன் பிறரைக் கொல்லாமை என்ற லட்சியத்தை மேற்கொண்டால் அவனது முன்னிலையில் கொடிய இயல்புடைய மிருகங்களும் அமைதியாக இருக்கும். அந்த யோகிக்கு முன் புலியும் ஆட்டுக்குட்டியும் விளையாடிக் களிக்கும். அந்த நிலை வந்தால்தான் நீங்கள் கொல்லாமையில் நிலைபெற்றிருக்கிறீர்கள் என்பது உறுதியாகும்.

36. ஸத்ய ப்ரதிஷ்டாயாம் க்ரியாஃபலாச்ரயத்வம் ||

உண்மையில் நிலைபெற்ற யோகி செயல்புரியாமலேயே தனக்கும் பிறருக்கும் செயலின் பயனை விளைவிக்கும் ஆற்றலைப் பெறுகிறான்.

உண்மையின் இந்த ஆற்றல் உங்களிடம் நிலைபெறுமானால் கனவில்கூட நீங்கள் பொய் சொல்ல மாட்டீர்கள். மனம், வாக்கு, செயல் அனைத்திலும் நீங்கள் உண்மையாக இருப்பீர்கள். நீங்கள் சொல்பவை அனைத்தும் உண்மையாகிவிடும். 'நீ பேறு பெறுவாய்' என்று ஒருவனிடம் நீங்கள் சொன்னால் அவன் பேறு பெற்றவனாவான். நோயுற்றவனை நோக்கி, 'நீ நலம் பெறு' என்று சொன்னால், உடனே அவன் நோய் நீங்கி நலம் பெறுவான்.

37. அஸ்தேய ப்ரதிஷ்டாயாம் ஸர்வரத்னோபஸ்த்தானம் ||

களவு செய்யாமையில் நிலைபெற்ற யோகிக்கு எல்லா செல்வமும் வந்து சேரும்.

இயற்கையிலிருந்து எவ்வளவுக்கு விலகி ஓடுகிறீர்களோ அவ்வளவுக்கு அது உங்களைத் தொடரும். நீங்கள் அதைப் பொருட்படுத்தாவிட்டால் அது உங்களுக்கு அடிமையாகி விடும்.

38. ப்ரஹ்மசர்ய ப்ரதிஷ்டாயாம் வீர்ய லாப: ||

பிரம்மச்சரியத்தில் நிலைபெற்றவனுக்கு பிரம்மச்சரிய சக்தி உண்டாகிறது.

பிரம்மச்சரியம் உள்ளவனது மூளையின் ஆற்றல் அளப் பரியதாகிறது, அவன் மகத்தான சங்கல்பம் உடையவன் ஆகி றான். பிரம்மச்சரியம் இல்லாமல் ஆன்மீக சக்தி வருவதில்லை. அது மக்களை வசப்படுத்தும் அற்புத சக்தியை அளிக்கிறது. பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடித்தவர்களே ஆன்மீகத் தலைவர் களாக இருந்தனர். பிரம்மச்சரியமே அவர்களுக்கு ஆற்றலை அளித்தது. எனவே யோகிக்கு பிரம்மச்சரியம் அவசியமானது.

39. அபரிக்ரஹஸ்தைர்யே ஜன்மகதந்தா ஸம்போத: ||

பிறரிடமிருந்து எதையும் ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இருப்பதால் ஒருவன் முற்பிறவி நினைவைப் பெறுகிறான்.

பிறரிடமிருந்து எதையும் பெறாமல் இருக்கும்போது, மற்றவனுக்குக் கடமைப்படாதவனாக இருக்கிறான்; சுதந்திர மாக இருக்கிறான். அவனது மனம் தூய்மை பெறுகிறது. ஒரு பொருளைத் தானமாகப் பெற்றால், கொடுப்பவனின் பாவத்தில் ஒரு பங்கையும் அதனுடன் பெற வேண்டும். ஆதலால் தானம் பெறாவிட்டால் அவனது மனம் தூய்மை அடைகிறது. அதன் விளைவாக முதலில் முற்பிறவி நினைவைப் பெறுகிறான். அதன்பிறகே யோகி தனது லட்சியத்தில் நிலைபெறுகிறான். தான் பல தடவை பிறந்து இறந்து கொண்டிருப்பதை அவன் உணர்கிறான். எனவே இந்த முறை முக்தி பெற்றே தீர வேண்டும். இனிமேலும் பிறந்திறக்கக் கூடாது, இயற்கையின் அடிமையாக இருக்கக் கூடாது என்று நிச்சயிக்கிறான்.

40. சௌசாத் ஸ்வாங்க ஜுகுப்ஸா பரைரஸம்ஸர்க: ||

அக மற்றும் புறத் தூய்மையில் நிலைபெற்றவனுக்குத் தன்உடல் மீது வெறுப்பும், பிறருடன் உடல்தொடர்பின்மையும் உண்டாகும்.

அகமும் புறமும் உடல் உண்மையான தூய்மை பெற்ற பிறகு, உடலைப் புறக்கணிக்க நேர்கிறது. அதை அழகுபடுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணம் மறைகிறது. மிகவும் அழகிய முகம்

என்று பிறர் கூறுகின்ற ஒரு முகம், அதில் அறிவு ஒளி வீசா விட்டால், ஒரு மிருகத்தின் முகம்போலவே யோகிக்குத் தெரியும். மற்றவர் மிகச் சாதாரண முகம் என்று சொல்லும் முகத்தையும் அதில் ஆன்மீக ஒளி வீசுமானால், யோகி தெய்வீகமாகக் கொண்டாடுகிறான். உடலின் மீதுள்ள இந்த மோகம் மனித வாழ்க்கையில் ஒரு சாபக்கேடு. எனவே தூய்மையில் நிலை பெற்றிருப்பதன் முதல் அறிகுறி, நீங்கள் உங்களை உடல் என்று எண்ணாமல் இருப்பதே. தூய்மை வரும்போதுதான் நாம் உடலுணர்வை விடமுடியும்.

41. ஸத்வ சுத்தி ஸௌமனஸ்யைகாக்ர்யேந்த்ரிய ஜயாத்ம
தர்சன யோக்யத்வானி ச ||

சத்வத் தூய்மை, மன உற்சாகம், மன ஒருமைப்பாடு, புலன்களை வெற்றி கொள்ளல், ஆன்ம அனுபூதிக்குத் தகுதி இவற்றை அடைகிறான்.

தூய்மையைப் பழகுவதால் சத்வப்பொருள் மேலோங்குகிறது; மனம் குவிந்து உற்சாகம் பெறுகிறது. நீங்கள் ஆன்மீகப் பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதற்கு முதல் அடையாளம் உற்சாகம் பெறுவதே. முகத்தைத் தொங்கவிட்டுக் கொண்டிருப்பது அஜீரணத்தின் விளைவாக இருக்கலாம், அது ஆன்மீகம் அல்ல. சத்வத்தின் இயல்பே ஆனந்த உணர்ச்சிதான். சாத்வீக மனிதனுக்கு எல்லாமே இன்பம் தருபவைதான். இந்த உணர்ச்சி வரும்போது நீங்கள் யோகத்தில் முன்னேறுகிறீர்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். எல்லா துன்பமும் தமஸினால் ஏற்படுகிறது. எனவே நீங்கள் அதை விலக்க வேண்டும். கூம்பிய முகம் தமஸின் விளைவு. வலிமைமிக்க, திடகாத்திரமான, இளமைநலம் கொண்ட, ஆரோக்கியம் நிறைந்த, துணிவுடையவர்களே யோகியாகத் தகுதி உள்ளவர்கள். யோகிக்கு எல்லாம் ஆனந்தம். எல்லா மனித முகங்களும் அவனுக்கு உற்சாகத்தையே அளிக்கின்றன. இதுதான் நல்லவனின் அடையாளம். பாவத்தினால்தான் துன்பம் வருகிறது, வேறு எதனாலும் அல்ல. வாடிய முகத்தால் உங்களுக்கு ஆகப் போவதென்ன? அது பயங்கரமானது. உங்கள் முகம் வாட்டமுற்று இருக்குமானால் அன்று வெளியில் போகாதீர்கள். அறையை விட்டு வெளியில் வராதீர்கள். இந்த நோயை வெளியில் கொண்டு சென்று உலகில் பரப்புவதற்கு, உங்களுக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது? மனம் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்குமானால், உடல் முழுவதுமே உங்கள் கட்டுக்குள் இருக்கும். இந்த

எந்திரத்திற்கு நீங்கள் அடிமையாக இருப்பதற்குப் பதிலாக எந்திரம் உங்கள் அடிமையாகிவிடும். அப்போது இந்த எந்திரம் ஆன்மாவைக் கீழே இழுக்காமல் அதற்கு மிகப்பெரிய துணையாகிவிடும்.

42. சந்தோஷாதனுத்தம: ஸுகலாப: ||

திருப்தியினால் எல்லையற்ற ஆனந்தம் உண்டாகிறது.

43. காயேந்த்ரிய ஸித்திரசுத்திக்ஷயாத்தபஸ: ||

புலன்களிலும் உடலிலும் உள்ள அழுக்குகளை அகற்றி, அவற்றிற்கு ஆற்றலைக் கொடுப்பதே தவத்தின் பலன்.

தவத்தின் பலன்கள் உடனே கிடைக்கின்றன. அதனால் தொலைவில் உள்ள காட்சியைக் காண்பது, தொலைவில் உள்ள வற்றின் ஓசைகளைக் கேட்பது முதலிய சித்திகள் கிடைக் கின்றன.

44. ஸ்வாத்யாயாதிஷ்ட தேவதா ஸம்ப்ரயோக: ||

மந்திர ஜபத்தினால் இஷ்டதெய்வக் காட்சி கிடைக்கிறது.

எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உன்னத நிலையில் உள்ள தேவதை களின் காட்சி பெற விரும்புகிறீர்களோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு கடினமாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

45. ஸமாதிஸித்திரீச்வரப்ரணிதானாத் ||

அனைத்தையும் இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்வதால் சமாதி உண்டாகிறது.

இறைவனிடம் சரண்புகுவதால் சமாதி நிறைவு பெறுகிறது.

46. ஸ்திர ஸுகமாஸனம் ||

உறுதியாகவும் சுகமாகவும் இருப்பது ஆசனம்.

இனி ஆசனம்பற்றிப் பார்ப்போம். உறுதியான ஆசனம் இல்லாமல், பிராணாயாமம் முதலிய பயிற்சிகளைச் செய்ய முடியாது. உறுதியான ஆசனம் என்றால், எந்த நிலையில் அமர்ந்தால் உடலைப்பற்றிய உணர்வே இல்லாமல் போகுமோ அந்த நிலை, அந்த ஆசனம். சாதாரணமாக, நாம் சில நிமிடங்கள் அமர்ந்தாலே உடலில் எத்தனையோ தொந்தரவுகள் உண் டாவதைக் காண்கிறோம். தூல உடலின் உணர்வைத் தாண்டிவிட்டால் உடலைப்பற்றிய எண்ணமே இருக்காது. இன்பத்தையோ துன்பத்தையோ உணர மாட்டீர்கள். மறுபடியும் உடலைப்பற்றிய எண்ணம் வரும்போது, அது எவ்வளவோ ஓய்வு பெற்றிருப்பதை உணரலாம். இவ்வாறு

மட்டுமே நீங்கள் உடலுக்குப் பூரண ஓய்வு கொடுக்க முடியும். உடலுணர்வை வென்று உடலை உறுதியாக வைத்தால், உங்கள் பயிற்சி உறுதிப்படும். ஆனால் உடலில் வேதனை உண்டானால் நரம்புகள் பாதிக்கப்படும், மனமும் ஒடுங்காது.

47. ப்ரயத்ன சைதில்யானந்த ஸமாபத்திப்யாம் ||

மனத்தின் இயல்பான போக்கைக் (சஞ்சலத்தை) குறைத்து எல்லையற்றதைத் தியானிப்பதால் (ஆசனம் உறுதியாகவும் சுகமாக வும் ஆகிறது).

எல்லையற்றதைச் சிந்திப்பதால் ஆசனத்தை உறுதி யானதாக்க முடியும். எல்லையற்ற தனிப்பொருளைத் தியானிக்க நம்மால் முடியாது. ஆனால் எல்லையற்ற வானவெளியை நினைக்கலாம்.

48. ததோ த்வந்த்வானபிகாத: ||

ஆசனத்தில் வெற்றி பெறுவதால், இருமைகள் தடைகளை ஏற்படுத்துவதில்லை.

பிறகு நன்மை-தீமை, சூடு-குளிர் போன்ற எந்த இருமை களும் உங்களுக்குத் தொந்தரவு கொடுப்பதில்லை.

49. தஸ்மின் ஸதி ச்வாஸப்ரச்வாஸயோர்கதி விச்சேத: ப்ராணா-யாம: ||

இதன்பிறகு வருவது உள்மூச்சு, வெளிமூச்சு இவற்றை ஒழுங்கு படுத்துவதாகும்.

ஆசனத்தை உறுதிப்படுத்திய பிறகு பிராணனின் இயக்கத் தைத் தடுத்து வசப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு நாம் உடலில் உள்ள ஆதார சக்திகளை அடக்குவதான பிராணாயாமத்திற்கு வருகிறோம்.

பிராணன் என்பது பொதுவாக மூச்சு என்று மொழி பெயர்க்கப்படுகிறது, ஆனால் அது மூச்சல்ல. பிரபஞ்சத் தில் உள்ள சக்திகளின் தொகுதியே பிராணன். ஒவ்வோர் உடலிலும் உள்ள சக்தி இது. இந்தச் சக்தியின் மிகவும் புலப் படுகின்ற வெளிப்பாடு சுவாசப்பையின் இயக்கம். மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போதே இந்த இயக்கம் உண்டாகிறது. இந்த இயக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்தவே பிரணாயாத்தில் நாம் முயற்சிக்கிறோம். மூச்சை வசப்படுத்துவதன் மூலம் இதைத் தொடங்குகிறோம். பிராணனை வசப்படுத்த இதுவே மிகவும் எளிய வழி.

50. பாஹ்யாப்யந்தர ஸ்தம்ப வ்ருத்தி: தேசகால ஸங்க்யாபி:
பரித்ருஷ்டோ தீர்க்க ஸூக்ஷ்ம: ||

உள்ளிழுப்பது, வெளியே விடுவது, நிறுத்துவது என்று பிராணாயாமம் மூன்று செயல்பாடுகள் கொண்டது. இவை காலம், இடம், எண்ணிக்கை என்பவற்றால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டதாகவும் நீண்டோ சுருங்கியதாகவோ இருக்கும்.

பிராணாயாமத்தில் மூவகைச் செயல்பாடுகள் உள்ளன —மூச்சை உள்ளிழுப்பது, வெளியே விடுவது, சுவாசப் பைகளின் உள்ளேயாவது வெளியேயாவது மூச்சை நிறுத்தி வைப்பது. காலத்திற்கும் இடத்திற்கும் ஏற்ப இவை வேறுபடும். இடம் என்பது, பிராணனை உடலில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் நிறுத்தி வைப்பதாகும். காலம் என்பது, பிராணனை ஒரு குறிப் பிட்ட இடத்தில் எவ்வளவு நேரம் நிறுத்தி வைப்பது என்ப தாகும். ஒவ்வொரு செயல்பாடும் எத்தனை வினாடிகளுக்கு நிகழ வேண்டும் என்பது தெரிய வேண்டும். இந்தப் பிராணா யாமத்தின் விளைவாக வருவது உத்காதம் அதாவது குண்டலினி சக்தியின் விழிப்பு.

51. பாஹ்யாப்யந்தர விஷயாக்ஷேபீ சதுர்த்த: ||

புறத்திலோ அகத்திலோ உள்ள பொருட்களைச் சிந்தித்துக் கொண்டு பிராணனை நிறுத்துவது நான்காவது வகைப் பிராணாயாமம்.

சிந்தனையோடு கூடிய நீண்ட பயிற்சியால் வருகின்ற கும்பகம், அதாவது நிறுத்தி வைத்தல் நான்காவது பிராணா யாமம். மற்ற மூன்றிலும் சிந்தனையின் பங்கு இல்லை.

52. தத: க்ஷீயதே ப்ரகாசாவரணம் ||

இப்படிச் செய்வதால், சித்த ஒளியை மூடிக்கொண்டிருக்கும் மறைவு தேய்ந்து அகல்கிறது.

சித்தத்தில் இயல்பாகவே எல்லா அறிவும் உள்ளது. அது சத்வத்தால் ஆக்கப்பட்டது. ரஜஸும் தமஸும் அதை மூடிக் கொண்டிருக்கின்றன. பிராணாயாமத்தின்மூலம் இந்த மறைவு நீக்கப்படும்.

53. தாரணாஸு ச யோக்யதா மனஸ: ||

தாரணைக்கு மனம் தகுதியாகிறது.

மறைவு நீக்கப்பட்ட பின்னர் மனத்தை நாம் குவிக்க முடியும்.

54. ஸ்வஸ்வவிஷயாஸம்ப்ரயோகே சித்தஸ்வரூபானுகார இவேந்த்ரியாணாம் ப்ரத்யாஹார: ॥

தத்தம் விஷயங்களை விட்டுவிட்டு, புலன்கள் சித்தத்தின் உருவத்தை அடைவதுபோல் தோன்றுவது பிரத்யாஹாரம்.

சித்தத்தின் வெவ்வேறு நிலைகளே இந்திரியங்கள். நான் ஒரு புத்தகத்தைப் பார்க்கிறேன். புத்தக வடிவம் புத்தகத்தில் இல்லை. அது மனத்தில் இருக்கிறது. வெளியில் உள்ள பொருள், மனத்தில் அந்த வடிவத்தை எழச் செய்கிறது. அதன் உண்மையான வடிவம் சித்தத்தில் உள்ளது. நாடுகின்ற பொருட்களுடன் தங்களை ஒன்றுபடுத்திக் கொண்டு, அவற்றின் வடிவத்தை இந்திரியங்கள் ஏற்கின்றன. சித்தம் இவ்வாறாக பல்வேறு வடிவங்களாக ஆவதை நிறுத்திவிட்டால், மனம் அமைதியாக இருக்கும். இது பிரத்யாஹாரம்.

55. தத: பரமா வச்யதேந்த்ரியாணாம் ॥

அதனால் புலன்களின் மிகவுயர்ந்த அடக்கம் ஏற்படுகிறது.

புலன்கள் புறப் பொருட்களின் வடிவத்தைக் கொள்ளாமல் தடுத்து, அவற்றைச் சித்தத்துடன் ஒன்றுபடும்படிச் செய்துவிட்டால் புலன்கள் முழுமையாக அடங்கப்பெறும் நிலை வாய்க்கிறது. புலன்கள் பூரணமாக அடங்கினால், ஒவ்வொரு தசையும் நரம்பும் அடங்கும். ஏனெனில் எல்லா உணர்ச்சிகளுக்கும் எல்லா செயல்களுக்கும் இந்திரியங்கள் மையங்களாக உள்ளன. இந்த இந்திரியங்கள் கர்மேந்திரியங்கள், ஞானேந்திரியங்கள் என இருவகைப்படும். இந்திரியங்கள் வசப்பட்டால், எல்லா உணர்ச்சிகளையும் செயல்களையும் யோகியால் கட்டுப்படுத்த முடியும். உடம்பு முழுவதுமே அவனது கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். அந்த நிலையில் மட்டுமே ஒருவன் தான் பிறந்ததற்காக மகிழ்ச்சி அடைய ஆரம்பிக்கிறான். 'நான் மனிதனாகப்பிறந்தது பெரும் பேறு' என்று அப்போதுதான் ஒருவன் உண்மையாகக் கூற முடியும். இந்திரியங்களை இவ்வாறு அடக்கும் ஆற்றல் பெற்றுவிட்டால், உண்மையில் இந்த உடம்பு எவ்வளவு அற்புதமானது என்பதை உணர்வோம். ❁

4. விபூதி பாதம்

யோக சித்திகள்

இந்த அத்தியாயம் யோக சித்திகளை விவரிக்கிறது.

1. தேச பந்தச் சித்தஸ்ய தாரணா ||

குறிப்பிட்ட பொருளில் மனத்தை நிறுத்திவைப்பது தாரணை.

உடலின் உள்ளேயோ வெளியேயோ உள்ள ஒரு பொருளின்மீது மனம் நிலைபெற்று அந்த நிலையிலேயே பொருந்தியிருப்பது தாரணை (ஒருமைப்பாடு).

2. தத்ர ப்ரத்யயைகதானதா த்யானம் ||

அறிவு அந்தப் பொருளை நோக்கி இடையீடற்றுப் பாய்ந்து செல்வது தியானம்.

மனம் ஏதாவது ஒரு பொருளை நினைக்கவோ, உச்சி, இதயம் முதலிய குறிப்பிட்ட பகுதியில் நிற்கவோ முயல்கிறது. உடம்பின் மற்ற பகுதிகளின் வழியாக அல்லாமல் அந்தப் பகுதியின் வழியாக மட்டுமே எல்லா அனுபவங்களையும் பெறுவதில் மனம் வெற்றி அடையுமானால் அது தாரணை. மனத்தை அந்த நிலையில் சிறிதுநேரம் தொடர்ந்து வைத்திருந்தால், அது தியானம்.

3. ததேவார்த்தமாத்ரநிர்பாஸம் ஸ்வரூபசூன்யமிவ ஸமாதி: ||

அந்த நிலையில் எந்த உருவங்களும் இல்லாமல் கருத்து மட்டும் இருக்குமானால் அது சமாதி.

தியானிக்கப்படும் பொருளின் வடிவம் அல்லது புறப் பகுதி விடப்படும்போது இந்த நிலை வாய்க்கிறது. நான் ஒரு புத்தகத்தைத் தியானிப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். மனத்தை அதன்மீது குவித்து, படிப்படியாக எந்த வடிவமும் இன்றி புத்தகம் என்னும் கருத்தை மட்டும் உணரும் நிலையை அடைந்து விட்டால், தியானத்தின் அந்த நிலை சமாதி எனப்படும்.

4. த்ரயமேகத்ர ஸம்யம: ||

ஒரு பொருளைக் குறித்து (இந்த) மூன்றையும் பழகுவது சம்யமம்.

மனத்தை ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளின்மீது செலுத்தி, அங்கு நிறுத்தி, நெடுநேரத்திற்கு வைத்து, பொருளின் உருவத்தை விட்டுவிட்டு அதன் கருத்தை மட்டும் சிந்திப்பது ஸம்யமம். தாரணை, தியானம், சமாதி மூன்றும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வந்து, பிறகு ஒருங்குகூடி நிற்பதே இது. பொருளின் வடிவம் மறைந்து, கருத்து மட்டும் மனத்தில் இருக்கிறது.

5. தஜ்ஜயாத் ப்ரஜ்ஞாऽऽலோக: ||

இதில் வெற்றி பெற்றால் அறிவொளி உண்டாகும்.

இந்த சம்யமம் செய்வதில் வெற்றி பெற்றால், எல்லா ஆற்றல்களும் வந்து சேரும். இது யோகியின் பெரிய கருவி. அறிய வேண்டிய பொருட்கள் எண்ணற்றவை. அவை தூலம், அதி தூலம், மகா தூலம், சூட்சுமம், அதிசூட்சுமம், மகாசூட்சுமம் என்று பாகுபடுத்தப்பட்டுள்ளன. முதலில் தூலப் பொருட்களில் சம்யமம் செய்ய வேண்டும். அவற்றின் அறிவை அடைய ஆரம்பித்த பின்னர், படிப்படியாக சூட்சுமப் பொருளில் சம்யமம் செய்ய வேண்டும்.

6. தஸ்ய பூமிஷு வினியோக: ||

இதனைப் படிப்படியாகச் செய்ய வேண்டும்.

அதிகம் விரைந்து செல்லக் கூடாது என்று எச்சரிப்பதே இதன் கருத்து.

7. த்ரயமந்தரங்கம் பூர்வேப்ய: ||

முன்னால் கூறியவற்றைவிட இந்த மூன்றும் அதிகமாக அக முகமானவை.

முன்னால் கூறப்பட்டவை பிரத்யாஹாரம், பிராணா யாமம், ஆசனம், யமம், நியமம் என்பவை. இவை தாரணை, தியானம், சமாதி இவற்றின் புற அங்கங்கள். ஒருவன் இவற்றில் வெற்றி பெற்றால் எல்லா ஆற்றலும் எல்லா அறிவும் பெறுவான். ஆனால் அது முக்தி ஆகாது. மனத்தை நிர்விகல்பமாக்க, மாற் றங்கள் அற்றிருக்கச் செய்ய இவை போதாது. தாரணை முதலிய இவை கைவரப் பெற்றாலும், மீண்டும் பிறப்பதற்கான சம்ஸ் காரம் எஞ்சியிருக்கவே செய்யும். யோகி கூறுவதுபோல், இந்த விதைகளை வறுத்தெடுத்துவிட்டால் அவை முளைக்க வாய்ப்பே இல்லை. இந்தச் சக்திகளுக்கு விதையை வறுக்கும் ஆற்றல் இல்லை.

8. ததபி பஹிரங்கம் நிர்பீஜஸ்ய ||

இவையும் விதையற்ற சமாதிக்குப் புற அங்கங்களே.

விதையற்ற சமாதியோடு ஒப்பிடும்போது இவையும் புறத்தே உள்ளவைதான். மிக உயர்ந்ததான உண்மையான சமாதியை நாம் இன்னும் அடையவில்லை; கீழான படியில் இருக்கிறோம். இந்த நிலையில் பிரபஞ்சம் நாம் காண்பது போல் இருக்கிறது. சித்திகளும் உலகிலேயே உள்ளன.

9. வ்யுத்தான நிரோத ஸம்ஸ்காரயோரபிபவ ப்ராதுர் பாவௌ நிரோத க்ஷண சித்தான்வயோ நிரோத பரிணாம: ||

சஞ்சல நிலையிலுள்ள சம்ஸ்காரங்கள் அடங்கி, அடங்கிய நிலையிலுள்ள சம்ஸ்காரங்கள் எழுந்து, மனம் அந்த அடங்கிய நிலையிலேயே தொடர்ந்து இருக்குமானால் அந்த நிலை நிரோத பரிணாமம் எனப்படுகிறது.

அதாவது சமாதியின் இந்த முதல் நிலையில் வேறுபட்ட சித்த விருத்திகள் அடக்கப்படுகின்றன. ஆனால் அவை முழுவதும் அடக்கப்படவில்லை. ஏனெனில் முழுவதும் அடங்கினால் சித்தத்தில் விருத்தியே இல்லாமல் போயிருக்கும். மனத்தில் ஒரு விருத்தி எழுந்து, புலன்கள் வழியாக வெளியே செல்லுமாறு மனத்தைத் தூண்டுமானால், யோகி அதை அடக்க முயலும் போது, அந்த அடக்கும் முயற்சியே ஒரு விருத்தியாகி விடுகிறது. ஓர் அலை மற்றோர் அலையால் அடக்கப்படுகிறது. ஆதலால் இது எல்லா அலைகளும் அடங்கக்கூடியதான உண்மைச்சமாதி ஆகாது. ஏனெனில் அடக்குதல் என்ற ஓர் அலை அங்கே உள்ளது. சஞ்சல நிலையிலுள்ள மனத்தைவிட, இந்தக் கீழ்நிலை சமாதி உயர்நிலை சமாதிக்கு வெகு அருகில் உள்ளது.

10. தஸ்ய ப்ரசாந்தவாஹிதா ஸம்ஸ்காராத் ||

பயிற்சியால் அதன் ஓட்டம் நிலைபெறுகிறது.

தினந்தோறும் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதால் இத்தகைய மன அடக்கம் நிலைபெறுகிறது, மனம் நிலைத்த ஒருமைப் பாட்டைப் பெறுகிறது.

11. ஸர்வார்த்ததைகாக்ரதயோ: க்ஷயோதயௌ சித்தஸ்ய ஸமாதி பரிணாம: ||

பல பொருட்களை ஏற்றுக்கொள்வது இல்லாமல் போய் ஒரே பொருளில் மனத்தைக் குவிப்பதாகிய நிலை சித்தத்தின் சமாதி பரிணாமம் எனப்படும்.

மனம் வெவ்வேறு பொருட்களைப் பற்றுகிறது, பல்வேறு விஷயங்களின் பின்னால் ஓடுகிறது. இது கீழான நிலை. மனம் ஒன்றை மட்டும் பற்றிக்கொண்டு மற்றவற்றை எல்லாம்

விட்டுவிடுகின்ற உயர்ந்த நிலை ஒன்று உண்டு. இதன் விளைவே சமாதி.

12. சாந்தோதிதௌ துல்யப்ரத்யயௌ சித்தஸ்யைகாக்ரதா பரிணாம: ||

எப்போது மனம் கடந்ததையும் நிகழ்வதையும் ஒன்றாக ஏற்கிறதோ, அந்த நிலை சித்தத்தின் ஏகாத்ரதா பரிணாமம் எனப்படும்.

மனம் ஒருமைப்பட்டுவிட்டது என்பதை எவ்வாறு அறிவது? காலம் என்ற ஒன்றே மறைந்து போவதுதான் அதற்கு அறிகுறி. மனம் அறியாமல் எவ்வளவு அதிகமாகக் காலம் கழிகிறதோ அவ்வளவுக்கு மனம் குவிந்துள்ளது. அன்றாட வாழ்வை எடுத்துக்கொண்டால்கூட ஒரு புத்தகத்தை ஆர்வத்துடன் படிக்கும்போது நேரம் போவது தெரிவதில்லை. 'புத்தகத்தைப் படித்து முடித்து நேரத்தைக் கவனிக்கும்போது, இத்தனை மணி நேரம் கடந்துவிட்டதே' என்று வியப்பது நமது அனுபவம். காலம் என்பதே நிகழ்காலத்தின் ஒருகணத்தில் வந்து நிற்கும் போக்கு உடையது. இறந்தகாலமும் நிகழ்காலமும் ஒன்றுபட்டு இருக்கும்போது மனம் குவிந்துள்ளது என்று பொருள்.

13. ஏதேன பூதேந்த்ரியேஷு தர்மலக்ஷணாவஸ்த்தா பரிணாமா வ்யாக்யாதா: ||

இதன்மூலமாக தூல மற்றும் சூட்சும ஜடப்பொருளிலும் இந்திரியங்களிலும் உருவம், காலம், நிலை இவற்றினால் வரும் மூன்று வித மாறுபாடுகள் விளக்கப்படுகின்றன.

உருவம், காலம், நிலை பற்றிய மூன்றுவித மாறுபாடுகள் சித்தத்தில் உண்டாகின்றன. இவற்றிற்கேற்ப தூல, சூட்சும ஜடப்பொருட்களிலும் இந்திரியங்களிலும் மாறுதல்கள் ஏற்படுவது விளக்கப்படுகிறது. உதாரணமாக தங்கக்கட்டி ஒன்றை எடுத்துக் கொள்வோம். இதைக் கைவளையாகவும் காதணியாகவும் மாற்றலாம். இது உருவ மாறுபாடு. இதையே காலக் கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தால் கால மாறுபாட்டை நமக்குக் காட்டும். இனி, கைவளை அல்லது காதணி பளபளப்பாகவோ மங்கலாகவோ கனமாகவோ மெல்லியதாகவோ இருக்கக்கூடும். இது நிலையில் மாறுபாடு. 9, 11 மற்றும் 12-ஆம் சூத்திரங்களை மனத்தில் கொண்டால், அங்கே சித்தம் விருத்திகளாக மாறுவது குறிப்பிடப்பட்டது. இது உருவத்தில் மாறுதல். இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் இவற்றில் சித்தம் மாறிமாறி அமைவது கால மாறுபாட்டைக் காட்டுகிறது.

ஒரே காலத்தில், உதாரணமாக நிகழ்காலத்தில் விருத்திகளின் தன்மை வேறுபடுவது நிலைபற்றிய வேறுபாடு.

சித்தத்தில் உண்டாகும் மாறுபாடுகளை அறிந்து அவற்றை அடக்குவதற்கு, முன்னால் உள்ள சூத்திரங்களில் கூறப்பட்ட ஒருமைப்பாட்டு முறைகள் பயன்படும். அவ்வாறு சித்தத்தை அடக்குவதில் வெற்றி பெற்றால்தான் முன்னர் (3. 4) கூறப்பட்ட ஸம்யமத்தைச் செய்ய முடியும்.

14. சாந்தோதிதாவ்யபதேச்ய தர்மானுபாதீ தர்மீ ॥

கடந்தகாலத்திலும் நிகழ்காலத்திலும் எதிர்காலத்திலும் நிகழ் கின்ற மாறுதல்களால் பாதிக்கப்படுபவை எல்லாம் குணத்துடன் கூடியவை.

அதாவது காலத்தாலும் சம்ஸ்காரங்களாலும் தாக்கப் பட்டு மாறுபாட்டை அடைந்து எப்பொழுதும் வெளிப்பட்டுத் தோன்றும் பொருள் குணத்துடன் கூடியது.

15. க்ரமான்யத்வம் பரிணாமான்யத்வே ஹேது: ॥

தொடர்ந்து வருகின்ற வேறுபாடுகளே பல்வேறு பரிணாமங் களுக்குக் காரணம்.

16. பரிணாமத்ரய ஸம்யமாததீதானாகத ஜ்ஞானம் ॥

மூன்றுவிதப் பரிணாமங்களின்மீது சம்யமம் செய்தால் கடந்த காலம் மற்றும் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய அறிவு உண்டாகும்.

சம்யமம் என்றால் என்ன என்பதைப்பற்றி நாம் முதலில் கூறியதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பொரு ளின் புறக் குணங்களை அகற்றி, அதன் அகக் கருத்துடன் மனம் ஒன்றுசேர்ந்து நின்று, நீண்ட காலப் பயிற்சியால் அந்த நிலையில் உறுதியடைந்து, பிறகு வேண்டும்போது நொடிப்பொழுதில் அந்த நிலையை அடைவது சம்யமம். அந்த நிலையில் ஒருவன் கடந்தகாலத்தையும் எதிர்காலத்தையும்பற்றி அறிய வேண்டு மானால் சம்ஸ்காரங்களின் மாறுதல்களில் சம்யமம் செய்ய வேண்டும் (3. 13). இந்தச் சம்ஸ்காரங்களில் சில இப்போது செயல்படுகின்றன, சில செயல்பட்டு முடிந்துவிட்டன, சில எதிர்காலத்தில் செயல்படுவதற்காகக் காத்திருக்கின்றன. இந்தச் சம்ஸ்காரங்கள்மீது சம்யமம் செய்யும்போது, கடந்தகால அறிவையும் எதிர்கால அறிவையும் பெறலாம்.

17. சப்தார்த்த ப்ரத்யயானாமிதரேதராத்யாஸாத் ஸங்கரஸ்தத் ப்ரவிபாக ஸம்யமாத் ஸர்வபூதருத ஜ்ஞானம் ॥

பொதுவாகச் சேர்ந்திருப்பவையான சொல், பொருள், அறிவு இவற்றின்மீது சம்யமம் செய்வதால் பிராணிகளின் ஒலிகளைப் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் உண்டாகிறது.

சொல் என்பது புறக் காரணம். பொருள் என்பது இந்திரியங்கள் வழியாக மூளைக்குச் செல்லும் அக அதிர்வுகள். இதுவே புறப்பொருளின் பதிவை மனத்திடம் கொடுக்கிறது. மனத்தின் எதிர்ச்செயலே அறிவு. இதனுடன் அனுபவமும் வருகிறது. இந்த மூன்றும் கலந்து நமக்குப் புறப் பொருளை அறிவிக்கிறது. நான் ஒரு சொல்லைக் கேட்கிறேன் என்று வைத்துக் கொள்வோம். முதலில் புற அதிர்வு ஏற்படுகிறது; பிறகு, கேட்கும் இந்திரியம், அதனை மனத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் உணர்ச்சி ஓட்டம்; இறுதியில் மனத்தின் எதிர்ச்செயல். இவ்வாறு நான் அந்தச் சொல்லை அறிகிறேன். ஆகவே, நாம் அறியும் சொல் என்பது அதிர்வு, உணர்ச்சி, எதிர்ச்செயல் என்ற மூன்றின் கலப்பு. பொதுவாக இந்த மூன்றும் பிரிக்க முடியாதவை. ஆனால் பயிற்சியின்மூலம் யோகியால் இதனைப் பிரிக்க முடியும். அவ்வாறு பிரித்துணரும் ஆற்றலை அடையும்போது, ஒருவன் ஓர் ஒலியின்மீது சம்யமம் செய்தால், அந்த ஒலி மனிதனிடமிருந்தோ அல்லது வேறெந்தப் பிராணியிடமிருந்தோ வந்தாலும், அந்த ஒலியின் கருத்தை அறிந்து கொள்கிறான்.

18. ஸம்ஸ்கார ஸாக்ஷாத்கரணாத் பூர்வஜாதி ஜ்ஞானம் ||

சம்ஸ்காரங்களைத் தெரிந்துகொண்டால் முற்பிறவியைப் பற்றிய அறிவு உண்டாகிறது.

நாம் பெறுகின்ற ஒவ்வோர் அனுபவமும் சித்தத்தில் அலையாக வந்து, தணிந்து, ஒடுங்கி, சூட்சுமமாகி மேலும் சூட்சுமமாகிறது. ஆனால் அது அழிந்து போவதில்லை; நுண்ணிய வடிவில் இருக்கிறது. இந்த அலையை மீண்டும் நம்மால் எழுப்ப முடியுமானால் அது நினைவு ஆகிறது. எனவே கடந்தகால சம்ஸ்காரங்கள்மீது யோகி ஸம்யமம் செய்தால், அவன் தனது பழைய பிறவிகள் எல்லாவற்றையும் ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவர முடியும்.

19. ப்ரத்யயஸ்ய பரசித்த ஜ்ஞானம் ||

மற்றொருவனது உடலின் அடையாளங்கள்மீது ஸம்யமம் செய்தால் அவனுடைய மனத்தைப்பற்றிய அறிவு உண்டாகிறது.

ஒவ்வொருவனின் உடலிலும் குறிப்பிட்ட பல அடையாளங்கள் இருக்கும். இந்த அடையாளங்கள் அவனை

மற்றவர்களிடமிருந்து பிரித்துக் காட்டுகிறது. இந்த அடையாளங்கள்மீது ஒரு யோகி சம்யமம் செய்தால், அந்த மனிதனின் மனத்தின் தன்மையை அறிந்துகொள்கிறான்.

20. ந ச தத் ஸாலம்பனம் தஸ்யாவிஷயீபூதத்வாத் ||

ஆனால் அந்த மனத்தில் அடங்கியிருப்பவற்றைப்பற்றிய அறிவு வராது. ஏனெனில் அது சம்யமத்தின் விஷயம் அல்ல.

உடலின்மீது சம்யமம் செய்தால் அவனது மனத்தில் உள்ளவை தெரியாது. அதற்கு இரண்டு வகை சம்யமம் வேண்டும். முதலில் உடலின் அடையாளங்களின்மீதும் பின்னர் மனத்தின்மீதும் சம்யமம் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது யோகி மனத்திலுள்ள அனைத்தையும் அறிந்துகொள்வான்.

21. காயரூப ஸம்யமாத் தத்க்ராஹ்ய சக்தி ஸ்தம்பே சக்ஷுः ப்ரகாசா ஸம்யோகே அந்தர் தானம் ||

உடலின் வடிவத்தின்மீது சம்யமம் செய்து, அந்த வடிவத்தை உணராமல் தடுப்பதாலும், கண்களை அவற்றில் காணும் சக்தியிலிருந்து பிரிப்பதாலும் யோகியின் உடல், பார்வையிலிருந்து மறைந்துவிடுகிறது.

இந்த அறையின் நடுவில் இருக்கும் ஒரு யோகி திடீரென்று மறையக்கூடும். அவன் உண்மையில் மறைவதில்லை. ஆனால் மற்றவர்கள் அவனைக் காண முடியாது. உடலும் அதன் உருவமும் பிரிக்கப்பட்டது போலாகிவிடுகின்றன. இவ்வாறு செய்வதற்கு, ஒரு பொருளையும் அதன் உருவத்தையும் பிரிக்கும் அளவிற்கு யோகி ஒருமைப்பாட்டு ஆற்றல் பெற்றிருக்க வேண்டும். பிறகு அவன் அதன்மீது சம்யமம் செய்கிறான். உருவமும் பொருளும் ஒன்றுபடுவதால்தான் அதைக் காண முடிகிறது. இங்கு அவை இரண்டும் பிரிக்கப்படுவதால், காண்பதற்கான ஆற்றல் தடைப்படுகிறது.

22. ஏதேன சப்தாத்யந்தர்தானமுக்தம் ||

இதனால் சொற்களின் மறைவும் பிறவும் விளங்கும்.

23. ஸோபக்ரமம் நிருபக்ரமம் ச கர்ம தத்ஸம்யமாதபராந்த ஜ்ஞானமரிஷ்டேப்யோ வா ||

விரைவில் பலனளிப்பது, தாமதமாகப் பலனளிப்பது என்று கர்மம் இருவகைப்படும். இவற்றின்மீது சம்யமம் செய்வதாலும், அரிஷ்டங்கள் அதாவது சகுனங்கள்மூலமும் யோகிகள் தாங்கள் உடலிருந்து பிரியும் சரியான நேரத்தை அறிகின்றனர்.

தனது வினைப்பயனின்மீது அதாவது இப்போது பலன் தருகின்ற, மற்றும் இனி பலன் தரக் காத்திருக்கின்ற கர்மங்களின்

மீது சம்யமம் செய்யும்போது, பலன் தரக் காத்திருக்கின்ற வினைப்பயனின்மூலமாக, எந்த நாள், எந்த மணி, ஏன், எந்த நிமிடம் தன் உயிர் பிரியும் என்பதை யோகி அறிவான். மரண வேளையில் எழுகின்ற எண்ணத்தைப்பற்றிய விஷயத்தில் இந்துக்கள் மிகவும் கவனமாக இருப்பார்கள். ஏனெனில் அந்த வேளையில் மனத்தில் எழும் எண்ணங்கள் அடுத்தப் பிறவியை நிர்ணயிப்பதில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது என்று கீதையில் கூறப்பட்டுள்ளது.[1]

24. மைத்ரியாதிஷு பலானி ||

நட்பு, இரக்கம் முதலிய குணங்கள்மீது (1.33) சம்யமம் செய்வதால், யோகி அந்தந்தக் குணங்களைச் சிறப்பாகப் பெறுகிறான்.

25. பலேஷு ஹஸ்தி பலாதீனி ||

யானை முதலிய விலங்குகளின் வலிமைமீது சம்யமம் செய்தால் யோகி அவற்றின் வலிமையைப் பெறுகிறான்.

இந்த சம்யமத்தை அடைந்த யோகி, வலிமை பெற எண்ணினால், யானையின் வலிமையில் சம்யமம் செய்து அதனை அடைகிறான். அளவற்ற வலிமை பெற எல்லோருக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. எப்படிப் பெறுவது என்ற வழி தெரிந்திருக்க வேண்டும், அவ்வளவுதான். அதைப் பெறுகின்ற முறையை யோகி அறிந்திருக்கிறான்.

26. ப்ரவ்ருத்த்யாலோக ந்யாஸாத் ஸூக்ஷ்ம வ்யவஹித விப்ரக்ருஷ்ட ஜ்ஞானம் ||

மஹாஜோதியின்மீது சம்யமம் செய்வதால் (1.36) சூட்சுமமானவை, மறைந்திருப்பவை மற்றும் தூரத்தில் இருப்பவை பற்றிய அறிவு உண்டாகும்.

இதயத்தில் உள்ள மஹாஜோதியின்மீது சம்யமம் செய்வதால் யோகி வெகுதூரத்தில் உள்ள பொருட்களைக் காண்கிறான். உதாரணமாக, மலைகளால் சூழ்ந்து மறைக்கப்பட்ட இடத்தில் நடக்கின்ற ஒன்று. சூட்சுமமான பொருட்களையும் அவன் காண முடியும்.

---

1. யம் யம் வாபி ஸ்மரன் பாவம் த்யஜத்யந்தே கலேவரம் ||
தம் தமேவைதி கௌந்தேய ஸதா தத்பாவ பாவித: ||

—கீதை, 8. 6

—குந்தியின் மகனே, இறுதிவேளையில் எதனை எண்ணிக்கொண்டு ஒருவன் உடலை உகுக்கிறானோ, எப்போதும் அதனையே எண்ணிக் கொண்டிருப்பவனாகிய அவன் அதையே அடைகிறான்.

27. புவனஜ்ஞானம் ஸூர்யே ஸம்யமாத் ||

சூரியன்மீது சம்யமம் செய்வதால் உலகத்தைப் பற்றிய அறிவு (உண்டாகிறது).

28. சந்த்ரே தாராவ்யூஹ ஜ்ஞானம் ||

சந்திரனின்மீது சம்யமம் செய்வதால், நட்சத்திரக் கூட்டங்களைப் பற்றிய அறிவு (உண்டாகிறது).

29. த்ருவே தத்கதி ஜ்ஞானம் ||

துருவ நட்சத்திரத்தின்மீது சம்யமம் செய்தால், நட்சத்திரங்களின் இயக்கங்களைப் பற்றிய அறிவு (கிடைக்கிறது).

30. நாபிசக்ரே காயவ்யூஹ ஜ்ஞானம் ||

நாபி சக்கரத்தின்மீது சம்யமம் செய்தால் உடலின் அமைப்பைப் பற்றிய அறிவு (உண்டாகிறது).

31. கண்டகூபே க்ஷுத்பிபாஸா நிவ்ருத்தி: ||

தொண்டைக் குழிமீது சம்யமம் செய்தால் பசி மறைகிறது.

ஒரு மனிதனுக்குப் பசி அதிகமிருந்தால், தொண்டைக் குழிமீது அவன் சம்யமம் செய்தால் பசி அடங்கிவிடுகிறது.

32. கூர்ம நாட்யாம் ஸ்தைர்யம் ||

கூர்ம நாடிமீது சம்யமம் செய்தால் உடல் உறுதி பெறும்.

பயிற்சி வேளையில் உடல் அசைவற்று உறுதி நிலையில் இருக்கும்.

33. மூர்த்த ஜ்யோதிஷி ஸித்த தர்சனம் ||

உச்சந்தலையில் எழுகின்ற ஜோதியின்மீது சம்யமம் செய்வதால், சித்தர்களது காட்சி கிடைக்கிறது.

சித்தர்கள் என்பவர்கள் ஆவிகளுக்குச் சற்று மேல்நிலையில் இருப்பவர்கள். தலையின் உச்சியில் மனத்தை சம்யமம் செய்வதால் யோகி சித்தர்களைக் காண்கிறான். முக்தி பெற்றவர்களைச் சித்தர்கள் என்று பொதுவாகக் குறிப்பதுண்டு. இங்கே நாம் அந்தப் பொருளில் குறிப்பிடவில்லை.

34. ப்ராதிபாத்வா ஸர்வம் ||

அல்லது பிரதிபா சக்தியால் எல்லா அறிவும் பெறுகிறான்.

சம்யமம் எதுவும் இல்லாமலே பிரதிபையின் (தூய வாழ்வினால் தானாக எழும் அறிவுவிழிப்புணர்வு) வலிமையால் இவை எல்லாவற்றையும் பெற முடியும். பிரதிபையின் உயர்ந்த

நிலைக்கு முன்னேறினால் அந்தப் பேரொளி வாய்க்கிறது. அதன்மூலம் அவனுக்கு எல்லாம் தெரிய வருகிறது. சம்யமம் இல்லாமலே அவனிடம் எல்லாம் இயல்பாக வருகிறது.

35. ஹ்ருதயே சித்த ஸம்வித் ||

இதயத்தில் (சம்யமம் செய்வதால்) மனங்களைப்பற்றிய அறிவு உண்டாகிறது.

36. ஸத்வ புருஷயோரத்யந்தா ஸங்கீர்ணயோ: ப்ரத்யயா விசேஷாத் போக: பரார்த்தத்வாத் ஸ்வார்த்த ஸம்யமாத் புருஷஜ்ஞானம் ||

சத்வமும் புருஷனும் முற்றிலும் வேறானவை. இவற்றைப் பிரித்து அறியாமல் இருப்பதால் சுக அனுபவம் உண்டாகிறது. ஏனெனில் சத்வம் இருப்பது புருஷனுக்காக. தன் நிலையில் இருப்பதான ஒன்றை சம்யமம் செய்தால் புருஷனைப்பற்றிய அறிவு உண்டாகிறது.

பிரகிருதியின் மாறுபாடுகளுள் ஒன்று சத்வம். ஒளியும் இன்பமும் அதன் பண்புகளாகும். சத்வத்தின் செயல்கள் எல்லாம் ஆன்மாவின் பொருட்டே. அகங்காரத்திலிருந்து விலகிய புருஷனுடைய சுத்த புத்தியால் சத்வம் ஒளிரும்போது அது தன்னிலையில் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஏனெனில் அந்த நிலையில் அது எவ்விதத் தொடர்புகளையும் சாராமல் இருக்கிறது.

37. தத: ப்ராதிபச்ராவணவேதனாதர்சாஸ்வாத வார்த்தா ஜாயந்தே ||

அதிலிருந்து பிரதிபா அறிவும், (அமானுஷ்யமான) ஒலி கேட்டல், தொட்டுணர்வு, சுவை, வாசனை முதலியவை உண்டாகின்றன.

38. தே ஸமாதாவுபஸர்கா வ்யுத்தானே ஸித்தய: ||

இவை சமாதிக்கு இடையூறுகள். ஆனால் லௌகீக வாழ்வில் இவை சித்திகள்.

புருஷனும் மனமும் சேர்வதால் யோகிக்கு லௌகீக சுகங்களைப்பற்றிய அறிவு வருகிறது. பிரகிருதியும் ஆன்மாவும் வெவ்வேறு என்று சம்யமம் செய்வதால், அவனுக்குப் புருஷனைப்பற்றிய அறிவு வருகிறது. இதிலிருந்து விவேகம் வருகிறது. விவேகம் பெற்றபின், மேலான அறிவாகிய பிரதிபையை அவன் பெறுகிறான். ஆனால் குறிக்கோளாகிய ஆன்மஞானத்தையும் முக்தியையும் பெற இந்தச் சித்திகள் தடைகளே. வழியில் இவற்றையெல்லாம் யோகி சந்திக்க

வேண்டும். இவற்றைப் புறக்கணித்தால் மிகவுயர்ந்த நிலையை அடைவான்; இந்தச் சித்திகளைப் பெற முயன்றால் அவனது முன்னேற்றம் தடைப்படும்.

39. பந்தகாரண சைதில்யாத் ப்ரசாரஸம்வேதனாச்ச சித்தஸ்ய பரசரீராவேச: ||

சித்தத்தின் தளைகளுக்கான காரணங்கள் தளர்ந்து, சித்தத்தின் செயலுக்கான பாதைகளைப் (நரம்புகளை)பற்றி அறியும்போது அவன் பிற சரீரத்தில் புக முடியும்.

யோகி தன் உடலில் செயல்புரிந்து கொண்டிருக்கும் போதே, இறந்துபோன ஓர் உடலில் புகுந்து, அதை எழுந்து நடமாடச் செய்யலாம். உயிருள்ள ஓர் உடலினுள் புகுந்து, அந்த மனிதனின் மனத்தையும் புலன்களையும் வசப்படுத்தி அந்த உடல் வழியாகச் செயல்புரியலாம். புருஷன் வேறு, பிரகிருதி வேறு என்ற விவேக அறிவால் யோகி இதைச் செய்ய முடிகிறது. அவன் மற்றோர் உடலில் புக விரும்பினால், அந்த உடலின்மீது சம்யமம் செய்து அதில் புகுகிறான். ஏனெனில் தனது ஆன்மா மட்டுமின்றி, மனமும் எங்கும் நிறைந்தது என்று யோகி கூறுகிறான், பிரபஞ்ச மனத்தின் ஒரு பகுதியே அது. ஆனால் அது தற்பொழுது இந்த உடலின் நரம்புகள்மூலம் மட்டுமே செயல்பட முடிகிறது. ஆனால் இந்த நரம்புகளிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொண்டதும் பிற பொருட்கள் வழியாகவும் அவன் செயல்படுகிறான்.

40. உதான ஜயாஜ்ஜலபங்ககண்டகாதிஷ்வஸங்க உத்க்ராந்திச்ச ||

உதானன் என்னும் நாடியை வெல்வதால், யோகி நீரின் மேலும், சேற்றின் மேலும், முள்ளின் மேலேயும் நடக்க முடியும். தான் விரும்பும்போது அவன் மரணமடையலாம்.

உதானன் என்ற நாடி அல்லது நரம்பு ஓட்டம் சுவாசப் பைகளையும் உடலின் மேற்பகுதிகளையும் இயங்கச் செய்கிறது. இந்த நாடியை வசப்படுத்தும்போது, அவனது உடல் லேசாகிறது. அவன் நீரில் அமிழ்வதில்லை. முள்ளின் மேலும், வாள்முனைகளின் மீதும் நெருப்பின்மீதும் அவன் நடக்க முடியும். விரும்பும்போது இந்த வாழ்விலிருந்து அவன் விடைபெறவும் செய்யலாம்.

41. ஸமான ஜயாத் ப்ரஜ்வலனம் ||

சமானன் என்ற நாடியை வசப்படுத்துவதால், யோகியின் உடலைச் சுற்றி ஓர் ஒளி வீசுகிறது.

இந்தச் சித்தி பெற்ற யோகி விரும்பும்போது, அவனது உடலிலிருந்து ஒளி தோன்றுகிறது.

42. ச்ரோத்ராகாசயோ: ஸம்பந்த ஸம்யமாத் திவ்யம் ச்ரோத்ரம் ||

காதிற்கும் ஆகாசத்திற்குமுள்ள தொடர்பில் சம்யமம் செய்வதால், அமானுஷ்ய ஒலிகளைக் கேட்கும் ஆற்றல் வருகிறது.

ஆகாசமும், அதன் கருவியாகிய செவியும் உள்ளன. இவற்றின்மீது சம்யமம் செய்வதால், யோகி அமானுஷ்யமான ஒலிகளைக் கேட்கும் சக்தி பெறுகிறான்; அவன் எல்லாவற்றையும் கேட்கிறான். பல மைல்களுக்கு அப்பால் பேசப்படும் பேச்சையும் ஒலியையும் யோகியால் கேட்க முடியும்.

43. காயாகாசயோ: ஸம்பந்த ஸம்யமால்லகுதூல ஸமாபத்தேச்சாகாச கமனம் ||

ஆகாசத்திற்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பின்மீது சம்யமம் செய்வதால் உடம்பு பஞ்சுபோல் லேசாகிறது. இதைக் குறித்து தியானம் செய்வதால் யோகிக்கு வான் வழியாகச் செல்லும் ஆற்றல் கிடைக்கிறது.

இந்த உடல் ஆகாசத்தினால் ஆனது. ஆகாசமே ஒருவகையில் உருவெடுத்து உடலாயிற்று. யோகி உடலில் உள்ள ஆகாச மூலக்கூறின்மீது சம்யமம் செய்தால் உடல் ஆகாசம்போல் லேசாகிவிடுகிறது. அப்போது விரும்பிய இடத்திற்கு வான்வழியாக அவன் செல்ல முடியும். பிறவற்றுக்கும் இவ்வாறே.

44. பஹிரகல்பிதா வ்ருத்திர் மஹாவிதேஹா தத: ப்ரகாசாவரணக்ஷய: ||

உடலுக்கு வெளியே உள்ள, மனத்தின் 'உண்மையான விருத்திகளுக்கு' உடலற்ற மாபெரும் நிலை என்று பெயர். அதன்மீது சம்யமம் செய்வதால் ஆன்ம ஒளியை மறைக்கின்ற மறைப்பு விலகுகிறது.

இந்த உடலில் மட்டும்தான் செயல்புரிவதாக மனம் மூடத்தனமாக எண்ணுகிறது. அது எங்கும் பரந்ததானால் ஓர் உடலிலுள்ள நரம்புகளில் மட்டும் ஏன் கட்டுப்பட்டிருக்க வேண்டும்? நான்-உணர்வை ஏன் இந்த ஓர் உடலில் கட்டுப்படுத்தி வைக்க வேண்டும்? அதற்கு எந்த அவசியமும் இல்லை. விரும்பிய இடங்களில் எல்லாம் நான்-உணர்வை உணர்வதற்கு யோகி விரும்புகிறான். உடலில் நான்-உணர்வு இல்லாத நிலையில், மனத்தில் எழுகின்ற அலைகள் அகல்பித விருத்திகள் (உண்மையான விருத்திகள்) அல்லது மகாவிதேகம் (உடலற்ற மாபெரும் நிலை) என்று கூறப்படுகிறது. இந்த விருத்திகளின்மீது சம்யமம் செய்து வெற்றி பெற்றால், ஒளியை மறைக்கின்ற எல்லா

மறைப்பும் அகல்கின்றன; எல்லா இருளும் அறியாமையும் விலகிவிடுகின்றன. ஒவ்வொன்றும் அறிவுமயமாக அவனுக்குத் தெரியும்.

45. ஸ்தூல ஸ்வரூப ஸூக்ஷ்மான்வயார்த்தத்வ ஸம்யமாத் பூதஜய: ||

பூதங்களின் தூல மற்றும் சூட்சுமத் தன்மை, அவற்றின் முக்கியப் பண்புகள், அவற்றில் அடங்கியிருக்கும் தன்மை, ஆன்மாவின் அனுபவத்திற்குப் பொருட்டாயிருத்தல்—இவற்றின்மீது சம்யமம் செய்வதால் பூதங்களை வெற்றிகொள்ள முடிகிறது.

ஐம்பூதங்களின்மீது முதலில் தூல நிலையிலும், பின்னர் சூட்சும நிலையிலும் யோகி சம்யமம் செய்கிறான். பௌத்தர்களில் ஒரு பிரிவினர் இத்தகைய சம்யமத்தில் அதிகமாக ஈடுபடுகின்றனர். முதலில் அவர்கள் களிமண் கட்டி ஒன்றை எடுத்து, அதன்மீது சம்யமம் செய்கின்றனர். பின்னர் படிப் படியாக, அது எந்த நுண்பொருட்களால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறதோ அவற்றைக் காண்கின்றனர். அவற்றை எல்லாம் கண்ட பிறகு அந்தப் பொருள்மீது அவர்களுக்கு ஆதிக்கம் உண்டாகிறது. இவ்வாறே யோகி எல்லா பூதங்களையும் வென்று அவற்றின்மீது ஆதிக்கம் செலுத்த முடிகிறது.

46. ததோऽணிமாதிப்ராதுர்பாவ: காய ஸம்பத் தத்தர்மானபிகாதச்ச ||

அதிலிருந்து நுண்ணிய தன்மை, பிற சித்திகள், 'மகிமை பெற்ற உடல்', உடலின் குணங்கள் அழியாமை எல்லாம் உண்டாகின்றன.

யோகி அஷ்டமா சித்திகளையும் அதாவது எட்டு சித்திகளையும் எய்திவிட்டான் என்பது இதனால் விளங்குகிறது. அவன் தன்னை அணு போன்று சிறியதாக்கிக் கொள்ளலாம்; மலை போன்று பெரியதாக்கிக் கொள்ளலாம்; பூமியைப் போன்று பளு உடையவனாகச் செய்யலாம்; காற்றைப் போன்று லேசாக்கிக் கொள்ளலாம்; எதை விரும்பினாலும் அதை அடையலாம்; விரும்பியவற்றின்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தலாம்; எல்லாவற்றையும் தன்வசமாக்கிக் கொள்ளலாம். சிங்கம்கூட ஆட்டுக்குட்டி போன்று அவன் காலடியில் அமர்ந்திருக்கும். அவன் விரும்பிய யாவும் நிறைவேறும்.

47. ரூபலாவண்ய பல வஜ்ரஸம்ஹனனத்வானி காயஸம்பத் ||

இனிய உருவமும், அழகும், ஆற்றலும், வைரம் போன்ற உடல் கட்டும் காய சம்பத் (மகிமை பெற்ற உடல்) எனப்படும்.

அவனது உடல் அழிக்க முடியாததாகிறது, அதற்கு யாரும் எந்தத் தீங்கும் செய்ய முடியாது. அவன் விரும்பாமல் அவனது உடம்பை யாரும் அழிக்க முடியாது. காலம் என்னும் தடியை ஒடித்து எறிந்துவிட்டு பிரபஞ்சத்தில் தன் உடலோடு அவன் வாழ்கிறான். அவனுக்கு அதன்பின் நோயோ மரணமோ துன் பமோ இல்லை என்று வேதம் சொல்கிறது.

48. க்ரஹண ஸ்வரூபாஸ்மிதான்வயார்த்தத்வ ஸம்யமா
திந்த்ரிய ஜய: ||

புலன்களின் புறச்சார்பு, அதிலிருந்து உண்டாகும் அறிவு, இந்த அறிவால் வரும் நான்-உணர்வு இவற்றின் முக்குணங்கள், அவற்றினால் ஆன்மாவுக்கு வரும் அனுபவம்—இவற்றின்மீது சம்யமம் செய்வதால் புலன்கள் வெல்லப்படுகின்றன.

புறப் பொருளனுபவத்தின் போது, புலன்கள் மனத்தில் தங்களுக்குரிய இடத்தை விட்டு அவற்றை நாடிச் செல்கின்றன. அதனால் அவற்றைப்பற்றிய அறிவு உண்டாகிறது. நான்-உணர்வும் இதில் ஈடுபட்டுள்ளது. இவற்றின்மீதும், படிப்படியாக மற்ற இரண்டின்மீதும் சம்யமம் செய்யும் போது, யோகி புலன்களை வெல்கிறான்.

நீங்கள் பார்க்கின்ற அல்லது உணர்கின்ற எந்தப் பொருளை வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக ஒரு புத்தகம். முதலில் மனத்தை அதன்மீது ஒருமுகப் படுத்துங்கள். பின்னர், புத்தக வடிவில் இருக்கின்ற அறிவின் மீதும், பிறகு புத்தகத்தைக் காண்கின்ற நான்-உணர்வின்மீதும் ஒருமுகப்படுத்துங்கள். இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக சம்யமம் செய்தால் புலன்கள் அனைத்தையும் வெல்ல முடியும்.

49. ததோ மனோஜவித்வம் விகரணபாவ: ப்ரதான ஜயச்ச ||

இதிலிருந்து, உடலுக்கு மனத்தின் வேகத்தோடு இயங்கக் கூடிய ஆற்றலும், புலன்கள் உடலிலிருந்து பிரிந்து தனித்து நின்று செயல் புரியக்கூடிய ஆற்றலும், இயற்கையை வெல்கின்ற ஆற்றலும் உண்டாகின்றன.

பூதங்களை வெல்வதால், மகிமை பெற்ற உடல் கிடைப் பதுபோல் புலன்களை வெல்வதால் மேலே கூறிய சித்திகள் கிடைக்கின்றன.

50. ஸத்வ புருஷான்யதா க்யாதி மாத்ரஸ்ய ஸர்வ பாவா-
திஷ்டாத்ருத்வம் ஸர்வஜ்ஞாத்ருத்வஞ்ச ||

சத்வத்திற்கும் புருஷனுக்கும் உள்ள வேறுபாட்டினைப் பிரித்தறிகின்ற விவேகத்தின்மீது சம்யமம் செய்வதால் எல்லா ஆற்றல்களும் எல்லா அறிவும் உண்டாகின்றன.

இயற்கையை வென்றபிறகு, புருஷனுக்கும் பிரகிருதிக்கும் உள்ள வேற்றுமையை உணர்ந்த பிறகு, அதாவது, புருஷன் அழிவற்றவன், தூயவன், பூரணன் என்பதை உணர்ந்த பிறகு எல்லாம் வல்ல தன்மையும் எல்லா அறிவும் வருகிறது.

51. தத் வைராக்யாதபி தோஷ பீஜக்ஷயே கைவல்யம் ||

இவற்றையும் விட்டுவிட்டால் தீமையின் விதைகளே அழிந்து விடும். அதனால் கைவல்யம் கிடைக்கிறது.

அவன் தனிமை நிலையை அடைகிறான், எதையும் சார்ந்திராத நிலையை அடைகிறான், முக்தி பெறுகிறான். தான் எல்லா ஆற்றல்களும் எல்லா அறிவும் பெற்றவன் என்ற எண்ணத்தை ஒருவன் விட்டுவிடும்போது, புலன்களால் வரும் இன்பத்தையும், தேவர்களால் காட்டப்படும் இன்பங்களையும் அவன் ஒதுக்குகிறான். இந்த அற்புதச் சித்திகளைப் பெற்றும், அவற்றை விலக்குவானானால் யோகி தன் குறிக்கோளை அடைகிறான். இந்தச் சித்திகள் என்பவை என்ன? வெறும் தோற்றங்கள், கனவுகளைவிடச் சற்றும் உயர்ந்தவை அல்ல. எல்லா ஆற்றல்களையும் பெறுதல் என்பதுகூடக் கனவுதான். ஏனெனில் அது மனத்தைச் சார்ந்தது; மனம் இருக்கும்வரையே அது உணரப்படுகிறது. ஆனால் குறிக்கோளோ மனத்திற்கு அப்பால் உள்ளது.

52. ஸ்தான்யுபநிமந்த்ரணே ஸங்கஸ்மயாகரணம் புனரனிஷ்ட ப்ரஸங்காத் ||

தேவர்களின் தூண்டுதல்களால் யோகி மகிழவோ மயங்கவோ கூடாது. அதனால் தீமை ஏற்படுகின்ற அச்சம் உள்ளது.

வேறு ஆபத்துக்களும் உள்ளன. தேவர்களும் மற்றவர்களும் அவனது ஆசைகளைத் தூண்டுவதற்காக வருகின்றனர். யாரும் முக்தி பெறுவதை அவர்கள் விரும்புவதில்லை. நம்மிடம் இருப்பது போன்று அவர்களிடமும் பொறாமை உண்டு; சில வேளைகளில் நம்மைவிட அதிகமாகவே பொறாமை கொள்கின்றனர். தங்கள் பதவி பறிபோய்விடுமோ என்ற பயம் அவர்களுக்கு உண்டு. நிறைநிலையை அடையாத யோகிகள் மரணத்திற்குப் பின்னர் தேவர்கள் ஆகின்றனர்; நேர்ப்பாதையில் செல்லாமல் வேறு பாதையில் சென்று இந்தச் சித்திகளைப் பெறுகின்றனர். அவர்கள் மீண்டும் பிறக்க வேண்டும். இந்தத்

தூண்டுதல்களை மறுத்து, உறுதியுடன் நிற்க வல்லவன் நேராகக் குறிக்கோளை அடைந்து முக்தி பெறுகிறான்.

53. க்ஷண தத்க்ரமயோ: ஸம்யமாத்விவேகஜம் ஜ்ஞானம் ||

ஒரு கணப்பொழுதின்மீதும், அதன் முன்னும்பின்னும் உள்ள காலத்தின்மீதும் சம்யமம் செய்வதால் விவேகம் உண்டாகிறது.

தேவர்களையும் சொர்க்கங்களையும் சித்திகளையும் நாம் எவ்வாறு புறக்கணிப்பது? விவேகத்தால் நல்லது எது, கெட்டது எது என்று பிரித்தறிவதால். ஆதலால் விவேகத்தைத் திடப் படுத்திக் கொள்வதற்கான சம்யமம் கூறப்படுகிறது. அது கணப் பொழுதின்மீதும் அதன் முன்னும் பின்னும் உள்ள காலத்தின் மீதும் சம்யமம் செய்வது ஆகும்.

54. ஜாதி லக்ஷண தேசைரன்யதாऽனவச்சேதாத் துல்ய யோஸ்தத: ப்ரதிபத்தி: ||

இனம், அடையாளம், இடம் இவற்றால் வேறுபடுத்தி அறிய முடியாதவற்றைக்கூட, மேலே கூறிய சம்யமத்தின்மூலம் பிறக்கின்ற விவேகத்தால் அறிய முடியும்.

நாம் படும் துயரம் அறியாமையால் வருகிறது; உண்மையை யும் உண்மையின்மையையும் வேறுபடுத்தி அறிய முடியாததால், விவேகமின்மையால் வருகிறது. நாம் எல்லோருமே தீமையை நன்மையாகவும் கனவை உண்மையாகவும் கருதுகிறோம். ஆன்மா ஒன்றே உண்மைப் பொருள். அதை நாம் மறந்துவிட் டோம். உடல் ஒரு பொய்க் கனவு, ஆனால் நாம் என்பது உடல்கள் என்று நினைக்கிறோம். இந்த விவேகமின்மையே துயரத்திற்குக் காரணம். இது அறியாமையால் ஏற்படுகிறது. விவேகம் வலிமையைத் தருகிறது. அப்போதுதான் உடல், சொர்க்கலோகங்கள், தேவர்கள் போன்ற எண்ணங்களை நாம் விட முடியும். இனம், அடையாளம், இடம் இவற்றை அடிப் படையாக வைத்து வேற்றுமை காண்பதால்தான் இந்த அறி யாமை உண்டாகிறது. உதாரணமாக, இன வேறுபாட்டினால் தான் பசுவை நாயிலிருந்து வேறாகக் காண்கிறோம், பசுக்களுள் ஒரு பசுவை மற்றொரு பசுவிலிருந்து எவ்வாறு வேறுபடுத்திக் காண்கிறோம்? அடையாளங்களால். இனி அடையாளங்களில் இரண்டு பொருட்கள் முற்றிலும் ஒத்திருக்கும்போது, அவை வெவ்வேறு இடங்களில் இருக்குமானால், அந்த இட வேறு பாட்டால் வேறுபடுத்துகிறோம். இனம், அடையாளம், இடம் இவற்றின் துணையால்கூட பாகுபடுத்த முடியாதபடி

பொருட்கள் கலந்து இருக்குமானால் மேலே கூறப்பட்ட பயிற்சிகளால் பெறுகின்ற விவேகத்தின்மூலம் அவற்றைப் பிரிக்க முடியும். புருஷன் தூயவன், பரிபூரணன்; பிரபஞ்சத்தில் உள்ள ஒரே 'தனிப் பொருள்' அவன் மட்டுமே. இந்த உண்மையையே யோகிகளின் மிகவுயர்ந்த தத்துவம் அடிப் படையாகக் கொண்டுள்ளது. உடலும் மனமும் சேர்க்கைப் பொருட்கள். எனினும் நாம் நம்மை அவற்றுடன் எப்போதும் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்கிறோம். இவ்வாறு வேறுபாட்டை இழந்தது பெரிய தவறு. இந்த விவேகத்தைப் பெறும்போது, உலகுடனும் மனத்துடனும் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்கள் அனைத்தும் கூட்டுப் பொருட்களே என்றும், அவை புருஷனாக முடியாது என்றும் மனிதன் அறிகிறான்.

55. தாரகம், ஸர்வவிஷயம் ஸர்வதா விஷயமக்ரமஞ்சேதி
விவேகஜம் ஜ்ஞானம் ||

பொருட்கள் அனைத்தையும், அவற்றின் வேறுபாடுகளையும் ஒரே காலத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளும் விவேக ஞானமே கரையேற்றும் ஞானமாகும்.

யோகியைப் பிறப்பு இறப்புக் கடலிலிருந்து கரையேற்றுவ தால் இது கரையேற்றும் ஞானம் எனப்படுகிறது. தூல மற்றும் சூட்சுமமாகிய எல்லா நிலைகளிலும் பிரகிருதி முழுவதும் இந்த அறிவுக்கு எட்டுவதாகவே உள்ளது. ஒன்றன்பின் ஒன்றாக, முறையாக வரும் தன்மை இந்த அறிவில் இல்லை. இது அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் பற்றுகிறது.

ஸத்வ புருஷயோ: சுத்தி ஸாம்யே கைவல்யமிதி ||

56. சத்வத்தின் தூய்மையும் புருஷனின் தூய்மையும் ஒரே தன்மையானவை ஆகும்போது கைவல்யம் கிடைக்கிறது.

தேவர்கள் முதல் மிகச் சாதாரணமான அணுவரை இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் எதனையும் ஆன்மா சார்ந்திருக்கவில்லை என்று அனுபவத்தில் அறியும்போது, அது நிறைநிலையாகிய கைவல்ய (தனித்திருத்தல்) நிலை எனப்படுகிறது. தூய்மையும் மலினமும் கலந்த சத்வத்தை (புத்தியை), புருஷனைப் போன்று தூய்மை யாக்கும்போது கைவல்யம் கிடைக்கிறது. அப்போது, குணமற்ற தூய்மையின் சாரத்தை மட்டுமே அதாவது புருஷனை மட்டுமே சத்வம் (புத்தி) பிரதிபலிக்கிறது. ॐ

5. கைவல்ய பாதம்

முக்தி

1. ஜன்மௌஷதி மந்த்ர தப: ஸமாதிஜா: ஸித்தய: ||

பிறவி, ரசாயன மருந்துகள், மந்திர ஆற்றல், தவம், சமாதி, இவற்றின் மூலம் சித்திகள் கிடைக்கின்றன.

சிலவேளைகளில் ஒருவன் பிறக்கும்போதே சித்திகளுடன் பிறக்கலாம். இவை முற்பிறவிகளில் அடையப் பெற்றவை. அவற்றின் பயனை அனுபவிப்பதற்கேபோல் இந்த முறை அவர்கள் பிறக்கின்றனர். சாங்கியத் தத்துவத்தின் தந்தையாகிய கபிலமுனிவர் பிறவிச் சித்தர் என்று அழைக்கப்படுகிறார். சித்தர் என்ற சொல்லுக்கு வெற்றி அடைந்தவர் என்று பொருள்.

இந்தச் சித்திகளை ரசாயன முறைகளிலும் பெறலாம் என்று யோகிகள் கூறுகின்றனர். ரசாயன சாஸ்திரம் அதாவது வேதியியல் முதலில் ரசவாதத்தில் தொடங்கியது என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். பரிசமணி,[1] காயகல்பம்[2] முதலியவற்றைத் தேடி மக்கள் அலைந்தனர். இந்தியாவில் ரசாயனர் என்று ஒரு பிரிவினர் இருந்தனர். லட்சியம், ஞானம், ஆன்மீகம், மதம் எல்லாம் வேண்டியதுதான்; ஆனால் இவற்றையெல்லாம் அடைவதற்கான ஒரே கருவி உடம்பு மட்டுமே என்பது இவர்கள் கூற்று. உடம்பு விரைவாக அழியுமானால் லட்சியத்தை அடைவதற்கான காலம் அதிகமாகும். உதாரணமாக, ஒருவன் யோகப் பயிற்சி செய்ய விரும்புகிறான், ஆன்மீக வாழ்வில் ஈடுபட விரும்புகிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். சிறிது முன்னேறும் முன்பே இறந்துவிடுகிறான். மீண்டும் பிறக்கிறான், ஆரம்பிக்கிறான், இறக்கிறான். இவ்வாறு பிறப்பதிலும் இறப்பதிலுமே அதிகக் காலம் செலவழிந்துவிடும். எனவே உடம்பை அதிக வலிமையாகவும் திடமாகவும் செய்து, பிறப்பும் இறப்பும்

---

1. தொடுவதன் மூலமே ஈயம், செம்பு போன்ற சாதாரண உலோகங்களைப் பொன்னாக்கும் ஆற்றல் பெற்றதாகக் கருதப்பட்ட பொருள்.
2. குடித்தால் நீண்ட ஆயுள் தருவதாகக் கருதப்பட்ட மருந்து.

இல்லாமல் செய்ய முடியுமானால், ஆன்மீகத்தில் முன்னேற இன்னும் அதிகக் காலம் கிடைக்கும். ஆதலால் முதலில் உடலை உறுதியாக்குங்கள் என்று ரசாயனர்கள் கூறுகிறார்கள். உடம்பை அழிவில்லாமல் வைத்திருக்க முடியும் என்று அவர்கள் துணிந்து சொல்கிறார்கள். உடலை உண்டாக்குவது மனம் என்றால், ஒவ்வொரு மனமும் எல்லையற்ற ஆற்றல் வெளிப்படுகின்ற ஒரு வழி மட்டுமே என்பது உண்மையானால், அந்த ஒவ்வொரு வழியும் எல்லையற்றதிலிருந்து பெறும் சக்திக்கு ஓர் எல்லையே இருக்கக் கூடாது. நமது உடலை நாம் ஏன் எப்போதும் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது? நமக்கு உரிய எல்லா உடல்களையும் நாமே உருவாக்க வேண்டும். இந்த உடல் இறந்தால், உடனே மற்றொன்றைச் செய்ய வேண்டியுள்ளது. அப்போது நாம் செய்ய முடியுமானால், இப்போதே, இங்கேயே இந்த உடம்பிலிருந்து வெளியேறாமலேயே ஏன் செய்ய முடியாது? கோட்பாடு சரியாகத்தான் இருக்கிறது. இறந்த பிறகும், நாம் வாழவும் வேறு உடல்களை உருவாக்கவும் முடியுமானால், இந்த உடம்பை முற்றிலும் அழிக்காமலேயே, தொடர்ந்து சில மாற்றங்களை மட்டும் செய்வதன்மூலம் இங்கேயே ஏன் வேறு உடல்களைச் செய்யலாகாது என்று ரசாயனர்கள் கேட்கின்றனர். பாதரசத்திலும் கந்தகத்திலும் மிகவும் அற்புதமான ஆற்றல் உள்ளது எனவும், இவற்றிலிருந்து செய்யும் மருந்துகள் மனிதனின் உடலை அவன் விரும்பிய காலம்வரை அழியாமல் இருக்கச் செய்யும் என்றும் அவர்கள் நினைத்தனர்.

சில மருந்துகளை உண்பதால் ஆகாயத்தில் பறப்பது போன்ற ஆற்றல்கள் கிடைக்கும் என்று வேறு சிலர் நம்பினர். இக்காலத்திலுள்ள மிக அற்புதமான மருந்துகள் பலவும், குறிப்பாக மருந்தில் உலோகங்களைப் பயன்படுத்துவதும் ரசாயனர்கள் கண்டுபிடித்தவையே. தங்கள் குருமார்கள், பழைய உடலிலேயே வாழ்வதாக யோகிகளுள் ஒருசாரார் நம்புகின்றனர். யோக நெறியின் தந்தையான பதஞ்ஜலி முனிவரும் இதை மறுக்கவில்லை.

சொற்களின் வலிமை: மந்திரங்கள் எனப்படும் சில புனிதமான சொற்கள் உள்ளன. குறிப்பிட்ட நியதிகளைப் பின்பற்றி அவற்றை ஜபித்தால் அசாதாரண ஆற்றல்களைக் கொடுக்க வல்லவை அவை. இதுபோன்ற எத்தனையோ அற்புதங்களுக்கிடையில் இரவும்பகலும் நாம் வாழ்கிறோம், ஆனால் அவற்றை நாம் நினைப்பதே இல்லை. மனிதனின் ஆற்றலுக்கும்

சொற்களின் வலிமைக்கும் மனத்தின் வலிமைக்கும் எல்லையே இல்லை.

தவம்: ஒவ்வொரு மதத்திலும் தவங்களும் விரதங்களும் கடைப்பிடிக்கப்படுவதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள். இவற்றை மிகத் தீவிரமாக அனுஷ்டிக்கின்றனர். சிலர் வாழ்நாள் முழுவதும் கைகளை உயரே தூக்கி வைத்துக்கொண்டு நிற்கின்றனர். இறுதி யில் கை உயிரற்று மரத்துப்போய்விடுகிறது. சிலர் இரவும்பகலும் தொடர்ந்து நிற்கின்றனர். இதன் விளைவாக கால் வீங்கி, கட்டைபோல் மரத்துவிடுகிறது. அதன்பிறகு அவர்கள் உயிர் வாழ்ந்தாலும் கால்களை மடக்க முடியாமல் வாழ்நாள் முழு வதும் நின்றுகொண்டே இருக்கின்றனர். இவ்வாறு கைகளை உயர்த்தி வைத்திருக்கும் ஒருவரை ஒருசமயம் நான் கண்டேன். இப்படிச் செய்வது ஆரம்பத்தில் எப்படி இருந்தது என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன். அது ஒரு பயங்கர சித்திரவதை என்று அவர் பதில் அளித்தார். வலி பொறுக்க முடியாமல், ஓர் ஆற்றில் சென்று நீரில் மூழ்கி இருந்தபின் அவருக்கு வலி சிறிது குறைந்ததாம். ஒரு மாதத்திற்குப் பின் தாம் அதிகம் துன்புற வில்லை என்று சொன்னார். இத்தகைய பயிற்சிகளால் சித்திகள் வருகின்றன.

சமாதி: ஒருமைப்பாடே சமாதி. உண்மையில் யோகம் என்பது இதுவே. இந்த விஞ்ஞானத்தின் உயர்தனிக் கொள்கை யும் இதுதான். மிகச் சிறந்த வழியும் இதுவே. முன்பு கூறப் பட்டவை இரண்டாம் படியிலுள்ளவை. அவற்றின்மூலம் மிக வுயர்ந்த நிலையை அடைய முடியாது. மன நிலையில், ஒழுக்க நிலையில், ஆன்மீக நிலையில் நாம் எதை வேண்டுமானாலும் அடைவதற்கு வழி சமாதியே.

2. ஜாத்யந்தரபரிணாம: ப்ரக்ருத்யா பூராத் ||

பிரகிருதி உட்புகுந்து நிறைவதால், ஓர் இனம் மற்றோர் இனமாக மாறுகிறது.

பிறப்பு, சிலவேளைகளில் மருந்துகள், தவம் இவற்றின் மூலம் ஒருவனுக்குச் சித்திகள் வாய்க்கும் என்கிறார் பதஞ்ஜலி. உடலை எவ்வளவு காலம் வேண்டுமானாலும் வைத்திருக்கலாம் என்பதையும் அவர் ஏற்றுக்கொள்கிறார். இப்போது அவர் ஓர் இனத்திலிருந்து மற்றோர் இனமாக மாறுவதற்கான காரணத் தைக் கூறுகிறார். பிரகிருதி உட்புகுந்து நிறைப்பதால் என்கிறார் அவர். அடுத்த சூத்திரத்தில் இதைத் தெளிவுபடுத்துகிறார்.

3. *நிமித்தமப்ரயோஜகம் ப்ரக்ருதீனாம் வரண பேதஸ்து தத: க்ஷேத்ரிகவத்* ||

இயற்கையின் மாறுபாட்டிற்கு நற்செயல்களும் தீயசெயல்களும் நேர்க்காரணங்கள் அல்ல. நீரின் போக்கிலுள்ள தடையை விவசாயி நீக்கும்போது, அது தன் சொந்த இயல்பாலேயே பாய்வதுபோல், செயல்களும் இயற்கையின் பரிணாமத்திற்கான தடைகளை நீக்குகின்றன.

வயல்களுக்குப் பாய வேண்டிய நீர் ஏற்கனவே வாய்க்காலில் இருக்கிறது; மடைகளால் தடுக்கப்பட்டுள்ளது, அவ்வளவுதான், விவசாயி இந்த மடைகளைத் திறந்ததும், புவியீர்ப்பு விசையால் நீர் தானாகப் பாய்ந்து செல்கிறது. அதுபோல் எல்லா முன்னேற்றமும் ஆற்றல்களும் ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் ஏற்கனவே உள்ளன; நிறைநிலை, மனிதனின் இயல்பிலேயே உள்ளது. அது தன் போக்கில் வெளிப்படுவது தடுக்கப்படுகிறது அவ்வளவுதான். யாராவது அந்தத் தடைகளை நீக்கினால் இயற்கை முன்னே பாய்கிறது; அவன் தன்னிடம் ஏற்கனவே உள்ள ஆற்றல்களை அடையப் பெறுகிறான். தீயவர் என்று நாம் கருதுபவர்கள், தடை நீக்கப்பட்டு இயற்கை பாய்ந்தவுடன் மகான்களாகிவிடுகின்றனர். நிறைநிலையை நோக்கி இயற்கையே நம்மை இட்டுச் செல்கிறது. உரிய காலத்தில் அது எல்லோரையும் அங்குக் கொண்டு சேர்க்கும். ஆன்மீகத்தில் முன்னேறுவதற்கான முயற்சிகளும் போராட்டங்களும் எல்லாம் தடைகளை நீக்குவதற்காகவே. தடைகள் நீங்கினால் மட்டும் போதும், நமது பிறப்புரிமையாகிய, நமது இயல்பாகிய நிறைநிலையின் வாசல்கள் திறக்கின்றன.

பண்டைய யோகிகளின் பரிணாமக் கொள்கை, தற்கால ஆராய்ச்சிகளின் வெளிச்சத்தில் நன்கு விளங்கும். ஆனாலும் பண்டைய யோகிகளின் விளக்கம் சிறந்தது. தற்கால விஞ்ஞானிகள் பரிணாமத்திற்கு இரண்டு காரணங்களைக் கூறுகின்றனர். ஒன்று, வாழ்க்கைத் துணை தேர்வு (Sexual selection); இரண்டாவது, தகுதி மிக்கதே வாழ முடியும் என்ற கொள்கை (Survival of the fittest). ஆனால் இவை போதுமானவை அல்ல. உணவு தேடுதல், வாழ்க்கைத் துணை தேடுதல் ஆகிய இரண்டுமே தேவைப்படாத அளவிற்கு மானிட அறிவு முன்னேறிவிட்டதென்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது பரிணாமமே நின்றுபோய், மனித முன்னேற்றமும் நின்றுபோய் உயிர்கள் அழிந்துபோகும் என்று நவீன விஞ்ஞானிகள் கூறுவார்கள். ஒவ்வொரு கொடியவனின் மனசாட்சிக்கு ஒரு தவறான

சமாதானம் உண்டாவதுதான் இந்த வாதத்தின் விளைவு. கொடியவர்களையும் தகுதியற்றவர்களையும் (தகுதியைத் தீர்மானிக்கின்ற ஒரே நீதிபதிகளும் அவர்களே) கொன்று அழிப்பதன்மூலம் இனத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று கூறிக்கொண்டு தங்களையும் தத்துவ மேதைகளாகக் காட்டிக் கொள்பவர்களுக்கும் இங்கே பஞ்சமில்லை.

மகத்தான பண்டைய பரிணாமவாதியான பதஞ்ஜலியோ, ஒவ்வோர் உயிரிலும் ஏற்கனவே உள்ள நிறைநிலையை வெளிப் படுத்துவதுதான் பரிணாமத்தின் உண்மை ரகசியம் என்கிறார். இந்த நிறைநிலை தடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தத் தடைக்குப் பின்னால் உள்ள எல்லையற்ற அலை தன்னை வெளிப்படுத்துவ தற்காகப் போராடிக் கொண்டிருக்கிறது. இந்தப் போராட்டங் களுக்கும் போட்டிகளுக்கும் காரணம் நமது அறியாமை. மடை யைத் திறந்து, நீருக்கு வழிவிட நமக்குச் சரியான வழி தெரிய வில்லை. பின்னால் உள்ள எல்லையற்ற அலை தன்னை வெளிப் படுத்த வேண்டும். இதுவே எல்லா வெளிப்பாடுகளுக்கும் காரணம்.

உயிர்வாழ்வதற்கும் காமத்தைத் தணித்துக் கொள்வதற்கு மான போட்டிகள் வெறும் தற்காலிகமானவை. அவை தேவை யற்றவை, அறியாமையால் ஏற்பட்ட புறவிளைவு. இந்தப் போட்டிகள் எல்லாமே நின்ற பின்பும், நாம் ஒவ்வொருவரும் நமது இயல்பான நிறைநிலையை அடையும்வரை, இந்தப் பூரணமான இயற்கை நம்மை முன்னே தள்ளிக் கொண்டு செல் லும். ஆதலால் முன்னேற்றத்திற்குப் போட்டி தேவை என்று எண்ணுவது நியாயமல்ல. மிருகத்திடம் மனித சக்தி அடக்கப் பட்டுக் கிடந்தது. கதவு திறந்ததும் அது வெளி வந்தது. அது போன்று மனிதனிடம் தெய்வம் தோன்றா நிலையில் உள்ளது. அறியாமையாகிய சிறையில் அது அடைபட்டுள்ளது. அறிவு, சிறையை உடைத்துத் திறக்கும்போது தெய்வம் வெளிப் படுகிறது.

4. நிர்மாணசித்தான்யஸ்மிதாமாத்ராத் ||

படைக்கப்பட்ட சித்தங்கள் நான்-உணர்விலிருந்தே வெளி வருகின்றன.

நாம் செய்த நல்ல அல்லது தீய செயல்களாலேயே நாம் துன்புறுகிறோம் என்பது கர்மக் கோட்பாடு. மனிதன் தனது மகிமையை மீண்டும் பெறச் செய்வதே எல்லா தத்துவ சாஸ்திரங் களின் நோக்கம். அனைத்து சாஸ்திரங்களும் மனிதனுடைய

ஆன்மாவின் பெருமையையே பாடுகின்றன; அதே மூச்சில் கர்மத்தைப்பற்றியும் போதிக்கின்றன. நற்செயலால் இது விளையும், தீய செயலால் அது விளையுமென்று கூறுகின்றன. ஆனால் இந்த நல்ல மற்றும் தீய செயல்களால் ஆன்மா பாதிக்கப்படுமென்றால் அது ஒன்றுமே இல்லை. புருஷனின் இயல்பு வெளிப்படுவதைத் தீய செயல்கள் தடுக்கின்றன. நற்செயல்கள் அந்தத் தடைகளை நீக்குகின்றன, புருஷனின் பெருமை வெளிப்படுகிறது. புருஷன் ஒருபோதும் மாறுபடுவதில்லை. நீங்கள் எது செய்தாலும் சரி, அது உங்கள் மகிமையை, உங்கள் சொந்த இயல்பை அழிப்பதில்லை. ஏனெனில் ஆன்மாவை எதனாலும் பாதிக்க முடியாது. ஒரு திரை மட்டுமே அதன் முன்னால் தொங்குகிறது, அது அதன் நிறைநிலையை மூட மட்டுமே செய்துள்ளது, அவ்வளவுதான்.

தங்கள் வினைப்பயன்களை விரைவில் தீர்ப்பதற்காக யோகிகள் காய வியூகங்களை அதாவது பல உடல்களைப் படைத்துக் கொள்கின்றனர். அவற்றின்மூலம் தங்கள் கர்மத்தை அனுபவிக்கின்றனர். இந்த எல்லா உடல்களுக்கும் வேண்டிய சித்தங்களை நான்-உணர்விலிருந்தே அவர்கள் படைத்துக் கொள்கின்றனர். அவர்களது மூல சித்தத்திலிருந்து இவை வேறுபட்டிருப்பதால் இவை நிர்மாண சித்தங்கள், படைக்கப்பட்ட சித்தங்கள் எனப்படுகின்றன.

5. ப்ரவ்ருத்திபேதே ப்ரயோஜகம் சித்தமேகமனேகேஷாம் ||

வெவ்வேறு நிர்மாண சித்தங்களின் செயல்பாடுகள் வெவ்வேறாக இருந்தாலும், யோகியின் மூலசித்தமே அவற்றை எல்லாம் அடக்கி ஆள்கிறது.

பல்வேறு உடல்களில் செயல்படுகின்ற வெவ்வேறான இந்தச் சித்தங்கள் நிர்மாண சித்தங்கள் எனவும், இந்த உடல்கள் நிர்மாண காயங்கள் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன; அதாவது படைக்கப்பட்ட சித்தங்கள் மற்றும் படைக்கப்பட்ட உடல்கள். ஜடப் பொருளும் மனமும் வற்றாத இரு களஞ்சியங்கள். நீங்கள் யோகிகளாகும்போது அவற்றை அடக்கியாளும் ரகசியத்தை அறிந்து கொள்ளலாம். அது எப்போதும் உங்களுடையதாகவே இருந்தது. நீங்கள் அதை மறந்துவிட்டீர்கள். யோகியானதும் நினைவிற்குக் கொண்டு வருகிறீர்கள். அதன் பின் அவற்றை என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம், விரும்பியவாறு பயன்படுத்தலாம். அண்டம் எந்தப் பொருளால்

ஆக்கப்பட்டுள்ளதோ அந்தப் பொருளாலேயே, படைக்கப் பட்ட சித்தங்கள் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. மனம் ஒரு பொருள், ஜடம் வேறு பொருள் என்று சொல்வதற்கில்லை. அவை ஒரே பொருளின் வேறுபட்ட நிலைகள். யோகியின் நிர்மாண சித்தங் களும், நிர்மாண காயங்களும் ஸத்தின் சூட்சும நிலை அதாவது அஸ்மிதை அதாவது நான்-உணர்வினாலேயே ஆக்கப்பட் டுள்ளது. எனவே இயற்கையிலுள்ள இந்தச் சக்திகளின் ரகசியத்தை அறிந்தால், அஸ்மிதையிலிருந்து அவன் பல சித்தங் களையும் உடல்களையும் படைத்துக் கொள்வான்.

6. தத்ர த்யானஜமனாசயம் ॥

பல்வேறு சித்தங்களுள் சமாதியின்மூலம் அடைந்த சித்தமே ஆசையற்றது.

வெவ்வேறு மனிதர்களிடம் நாம் காணும் வெவ்வேறு சித்தங்களுள் பூரண ஒருமைப்பாட்டு நிலையை, சமாதி நிலையை அடைந்த சித்தமே மிக உயர்ந்தது. மருந்து, மந்திரம், தவம் இவற்றால் சித்திகளைப் பெற்றவனுக்கு ஆசைகள் உண்டு. ஆனால் தியானத்தின்மூலம் சமாதி நிலை அடைந்தவனுடைய சித்தம் மட்டுமே ஆசைகள் அற்றது.

7. கர்மாசுக்லாக்ருஷ்ணம் யோகிநஸ்த்ரிவிதமிதரேஷாம் ॥

யோகிகளுக்குச் செயல்கள் வெளுத்திருப்பதுமில்லை, கறுத் திருப்பதில்லை. மற்றவர்களுக்கு அவை வெளுத்தவை, கறுத்தவை, இரண்டும் கலந்தவை என்று மூன்று வகைகளில் உண்டு.

யோகி பூரண நிலையை அடைந்த பிறகு, அவனுடைய செயல்களும் அவற்றின் பலன்களும் தளைகளை உண்டாக்காது. ஏனெனில் அவன் ஆசையால் தூண்டப் பெற்று அந்தச் செயல் களைச் செய்யவில்லை. அவன் செயல் புரிந்துகொண்டே போகிறான். நன்மை செய்ய விரும்புகிறான், அதனால் செயல் புரிகிறான். பலனைப்பற்றி எண்ணாததால் அவை அவனிடம் வருவதில்லை. அந்த உயர்நிலையை அடையாத சாதாரண மனிதனிடம் காணப்படும் செயல்கள் கறுப்பு (தீய செயல்), வெளுப்பு (நற்செயல்), இவற்றின் கலப்பு என மூவகைப்படும்.

8. ததஸ்தத்விபாகானு குணானாமேவாபி வ்யக்திர் வாஸனா-னாம் ॥

இந்த மூவகைச் செயல்களிலிருந்து, ஒவ்வொரு நிலையிலும் அந்த நிலைக்குப் பொருத்தமான ஆசை மட்டும் வெளிப்படும். (மற்றவை அந்த வேளைக்கு அடங்கி யிருக்கும்).

நன்மை, தீமை, கலப்பு ஆகிய மூவகைச் செயல்களை நான் செய்ததாக வைத்துக் கொள்வோம். நான் இறந்து சொர்க்கத்தில் தேவன் ஆகிறேன். அங்கே தேவ உடலில் இருக்கும்போது உண்டாகும் விருப்பங்கள், மனித உடலில் இருக்கும்போது எழும் விருப்பங்களைப்போல் இருக்காது. தேவ உடலுக்கு உணவும் பானமும் வேண்டியதில்லை. உண்பது, பருகுவது போன்ற ஆசைகளை எழுப்புவதான எனது கடந்த கால கர்மங்கள், நான் அனுபவித்து முடிக்காத அந்தக் கர்மங்கள் அப்போது என்னவாகும்? நான் தேவனாகும்போது இந்தக் கர்மங்கள் எங்கே போகும்? இந்த விருப்பங்கள் அவற்றிற்குத் தகுந்த சூழ்நிலையில் மட்டும்தான் வெளிப்படும் என்பதே இதற்கு விடை. சூழ்நிலைக்குப் பொருத்தமான விருப்பங்கள் மட்டுமே வெளிப்படும். எஞ்சியவை சேர்த்து வைக்கப்படும். இந்த வாழ்க்கையில் நமக்குத் தேவ ஆசைகளும், மனித ஆசைகளும், மிருக ஆசைகளும் இருக்கலாம். தேவனின் உடலை எடுத்தால் நல்ல ஆசைகள் மட்டும் வெளிப்படும், சூழ்நிலை அந்த விருப்பங்களுக்கே பொருத்தமாக உள்ளது. மிருக உடலை எடுக்கும்போது மிருக விருப்பங்கள் வெளிப்பட்டுத் தோன்றும். அப்போது நல்ல விருப்பங்கள் காத்திருக்க வேண்டும். இது எதைக் காட்டுகிறது? சூழ்நிலையின் துணையினால் நாம் இந்த ஆசைகளை அடக்க முடியும் என்பதைத்தான். கர்மத்தையேகூட அடக்குவதற்கான வலிமை மிக்க ஒரு கருவி சூழ்நிலை என்பதையே இது காட்டுகிறது.

9. ஜாதி தேச கால வ்யவஹிதானாமப்யானந்தர்யம் ஸ்ம்ருதி
ஸம்ஸ்காரயோரேக ரூபத்வாத் ||

பிறவி, இடம், காலம் இவற்றால் பிரிக்கப்பட்ட போதிலும், நினைவும் சம்ஸ்காரங்களும் ஒத்திருப்பதால் ஆசைகளுக்கிடையில் ஒரு தொடர்ச்சி உள்ளது.

அனுபவங்கள் நுண்ணியவையாகும்போது சம்ஸ்காரங்கள் ஆகின்றன, சம்ஸ்காரங்கள் மீண்டும் உணர்வு பெற்றெழும்போது நினைவு ஆகிறது. இங்கு நாம் நினைவு என்று சொல்லும்போது பழைய அனுபவ சம்ஸ்காரங்களும், இப்போதைய உணர்வுபூர்வமான செயல்களும் உணர்வறு நிலையில் ஒன்று கூடுகின்ற நிலையையே குறிப்பிடுகிறோம். ஒவ்வோர் உடலிலும், இதற்குமுன் அதுபோன்ற உடல்களில் சேர்க்கப்பட்ட சம்ஸ்காரத் தொகுதி மட்டுமே செயல்புரிவதற்குக் காரணமாகிறது. வேறுவித உடல்களில் சேகரிக்கப்பட்ட அனுபவங்கள்

அப்போது நிறுத்தி வைக்கப்படுகின்றன. ஆகவே ஒவ்வோர் உடலும் அதே மாதிரியுள்ள பல உடல்களின் சந்ததி போலவே செயல்புரிகிறது. ஆகையால் ஆசைகளின் தொடர்ச்சி விட்டுப் போவதில்லை.

10. தாஸாமனாதித்வம் சாசிஷோ நித்யத்வாத் ॥

இன்ப நாட்டம் என்பது என்றென்றைக்கும் இருப்பதால் ஆசைகளும் ஆரம்பம் இல்லாதவையாக இருக்கின்றன.

இன்பம் வேண்டும் என்ற ஆசையிலிருந்தே எல்லா அனுபவங்களும் உண்டாகின்றன. அனுபவத்திற்கு ஆரம்பம் இல்லை. ஏனெனில் புதிய அனுபவம் ஒவ்வொன்றும் பழைய அனுபவங்களால் ஆக்கப்பட்ட சம்ஸ்காரங்களிலிருந்தே எழுகிறது. ஆதலால் ஆசைக்கு ஆரம்பம் இல்லை.

11. ஹேது பலாச்ரயாலம்பனை: ஸங்க்ருஹீதத்வாதே ஷாம
பாவே ததபாவ: ॥

காரணம், பலன், ஆதாரம், பற்றுகின்ற பொருட்கள் இவை ஒன்று கூடியிருப்பதால் இவையில்லாதபோது அதுவும் இல்லை.

காரண காரியங்களால்[1], ஆசை ஒன்றுசேர்க்கப் பட்டிருக்கின்றன. ஓர் ஆசை தோன்றினால் அது விளைவை உண்டுபண்ணாமல் மறையாது. சித்தத்தில் எல்லா பழைய ஆசைகளும் சம்ஸ்காரங்களாகப் பாதுகாத்து வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவை செயல்பட்டு ஓயும்வரை அழிவதில்லை. மேலும், புலன்கள் புறப் பொருட்களுடன் தொடர்ந்து தொடர்பு கொள்வதால், புதிய ஆசைகளும் தோன்றிக்கொண்டேயிருக்கின்றன. ஆகையால், ஆசைக்கான காரணம், பலன், ஆதாரம், பற்றுகின்ற பொருள் இவற்றை ஒழிக்க முடியுமானால் மட்டுமே ஆசை ஒழியும்.

12. அதீதானாகதம் ஸ்வரூபதோऽஸ்த்யத்வ பேதாத்
தர்மாணாம் ॥

கடந்தகாலமும் எதிர்காலமும் தங்கள் சொந்த இயல்பில் நிலைபெற்றுள்ளன. ஏனெனில் குணங்கள் வெவ்வேறு வழிகளை உடையதாயிருக்கின்றன.

அதாவது, இல்லாததிலிருந்து இருப்பது ஒருபோதும் வராது. கடந்தகாலமும் எதிர்காலமும் இப்போது

---

1. காரணங்கள்: 'துன்பத்தைத் தருகின்ற' தடைகளும் (2. 3), செயல்களும் (4. 7). காரியங்கள்: இனமும் ஆயுளும் இன்பதுன்ப அனுபவமும் (2. 13).

வெளிப்பட்டுத் தோன்றாவிட்டாலும் அவை நுண்ணிய வடிவில் இருக்கவே செய்கின்றன.

13. தே வ்யக்த ஸூக்ஷ்மா குணாத்மான: ||

அவை வெளிப்பட்டோ சூட்சுமமாகவோ உள்ளன; குணங்களின் தன்மையை உடையனவாக இருக்கின்றன.

சத்வம், ரஜஸ், தமஸ் இந்த மூன்று பொருட்களும் மூன்று குணங்கள். இவற்றின் தூல நிலையே நாம் உணர்கின்ற இந்தப் பிரபஞ்சம். இந்தக் குணங்கள் வெளிப்படுவதிலுள்ள வேறு பாட்டால், இறந்தகாலமும் எதிர்காலமும் எழுகிறது.

14. பரிணாமைகத்வாத் வஸ்து தத்வம் ||

பரிணாமத்திலுள்ள ஒருமையிலிருந்தே பொருட்களின் ஒருமை உண்டாகிறது.

குணங்கள் மூன்றாக இருந்தாலும் அவற்றின் வேறுபாடுகள் ஒருங்கிணைந்திருப்பதால் எல்லா பொருட்களிலும் ஒருமை நிலவுகிறது.

15. வஸ்துஸாம்யே சித்தபேதாத்தயோர்விபக்த: பந்தா: ||

ஒரே பொருளாக இருந்தாலும் அனுபவமும் ஆசையும் வேறு பட்டிருப்பதால், மனமும் பொருளும் வெவ்வேறு இயல்புடையன வாக உள்ளன.

நமது மனங்களைச் சாராமலிருக்கின்ற புறவுலகம் ஒன்றுள்ளது. இது பௌத்தர்களின் க்ஷணிக விஞ்ஞான வாதத்தின் எதிர்வாதமாகும். ஒரே பொருளை வெவ்வேறு மனிதர்கள் வெவ்வேறாகப் பார்ப்பதால், அது ஒரு குறிப்பிட்ட ஒரு மனிதனின் வெறும் கற்பனையாக இருக்க முடியாது[1].

16. ததுபராகாபேக்ஷித்வாச்சித்தஸ்ய வஸ்து ஜ்ஞாதாஜ்ஞாதம் ||

காணப்படும் பொருள் சித்தத்தில் ஏற்படுத்தும் தன்மையையே சார்ந்து இருப்பதால், அது சித்தத்திற்குத் தெரியப்பட்டோ தெரியாமலோ இருக்கும்.

---

1. சில பதிப்புகளில் பின்வரும் சூத்திரமும் காணப்படுகிறது.

ந சைகசித்த தந்த்ரம் வஸ்து ததப்ரமாணகம் ததா கிம் ஸ்யாத் ||

புறப் பொருள் ஒரு தனி மனத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டது என்று சொல்ல முடியாது. ஏனெனில் அதன் இருப்புக்கு நிரூபணம் இல்லாததால் அது இல்லாததாகிறது.

ஒரு பொருளை நாம் உணர்வதே அந்தப் பொருள் இருப்பதற்குப் பிரமாணமானால், மனம் எங்காவது லயித்திருக்கும்போது அல்லது சமாதி நிலையில் அதனை யாராலும் உணர முடியாது. எனவே மனமே இல்லையென்று சொல்லவேண்டி வரும். இந்த முடிவு வரவேற்கத் தக்கதல்ல.

17. ஸதா ஜ்ஞாதாச்சித்த வ்ருத்தயஸ்தத்ப்ரபோ: புருஷஸ்யா-
பரிணாமித்வாத் ||

சித்தத்திற்குத் தலைவனான புருஷன் மாறுபாடு இல்லாதவனாக இருப்பதால் சித்தத்தின் நிலைகள் எப்போதும் அறியப்படும்.

பிரபஞ்சம் மனமயமாகவும் ஜடப்பொருளாகவும் உள்ளது என்பதே இந்தக் கொள்கையின் முழு சாரம். இரண்டும் தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. இந்தப் புத்தகம் என்பது என்ன? தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டிருக்கும் சில மூலக்கூறுகளின் சேர்க்கை; சில மூலக்கூறுகள் வெளியே செல்கின்றன, சில உள்ளே வருகின்றன. இது ஒரு நீர்ச்சுழிபோல் உள்ளது. இதனை ஒருமைப்படுத்துவது எது? இதனை ஒரே புத்தகமாக்குவது எது? மாற்றங்கள் ஓர் ஒழுங்குமுறையில் நடைபெறுகின்றன, அவை சித்தத்தில் இயைபான, ஒழுங்கான பதிவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இவற்றைத் தொகுத்து புத்தகம் என்னும் பொருள் இருப்பதாக மனம் அறிகிறது. இதன் பகுதிகள் மாறினாலும் புத்தகம் என்ற தொகுதி மாறாமல் உள்ளது. மனமும் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. ஒரே பொருளில் வெவ்வேறு வேகங்களில் இயங்குகின்ற இரண்டு படலங்கள் போன்று மனமும் உடலும் உள்ளன. ஒன்று வேகம் குறைந்தும், மற்றது வேகம் அதிகரித்தும் இருப்பதால் இரண்டு இயக்கங்களின் வேறுபாட்டை நாம் அறிய முடிகிறது. உதாரணமாக ஒரு ரயில் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது, அதற்கு அருகில் மற்றொரு வண்டி செல்கிறது. இவை இரண்டின் இயக்கத்தையும் ஓர் அளவுக்கு மட்டுமே நாம் காண முடியும். ஆனால் இன்னும் ஏதோ தேவைப்படுகிறது. இயங்கும் ஒரு பொருளை, இயங்காத ஒன்றுடன் ஒப்பிட்டுத்தான் இயக்கத்தைத் தெரிந்துகொள்கிறோம். இரண்டு மூன்று பொருட்கள் இயங்குமானால், அவற்றுள் வேகமாகச் செல்வதை முதலில் காண்கிறோம். குறைந்த வேகத்தில் செல்பவற்றைப் பின்னரே காண்கிறோம்.

மனம் இயங்குவதைக் காண்பது எப்படி? அதுவும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. எனவே அதைக் காண்பதற்கு மனத்தைவிட மெதுவாக இயங்கும் மற்றொன்று வேண்டும், அதை அறிய அதைவிட மெதுவான ஒன்று வேண்டும். இவ்வாறு ஒன்றைவிட மெதுவாக இயங்கும் மற்றொன்றைத் தேடிக்கொண்டிருப்பதற்கு ஒரு முடிவு இல்லை. எங்கேயாவது ஓரிடத்தில் நாம் நின்றாக வேண்டும். ஒருபோதும் இயங்காத ஒன்றை அறிந்து, இந்தத் தொடரை முடிக்க வேண்டும். முடியாத சங்கிலித் தொடராகிய

இந்த இயக்கத்தின் பின்னால் மாறுதலற்ற, தூய, நிறமற்ற புருஷன் இருக்கிறான். மாயவிளக்கிலிருந்து (Magic Lantern) எழும் உருவங்கள் திரையைப் பாதிக்காமல் அதன்மீது தெரிவதுபோல், இந்தத் தோற்றங்களெல்லாம் புருஷனில் பிரதிபலிக்கின்றன.

18. ந தத் ஸ்வாபாஸம் த்ருச்யத்வாத் ||

மனம் ஒரு பொருள் ஆதலால் அது சுயஒளி உடையதல்ல.

இயற்கையில் எங்குமே அற்புதமான சக்திகள் வெளிப்பட்டுத் துலங்குகின்றன. எனினும் அது சுயஒளி பெற்றதல்ல, இயல்பிலேயே அறிவுடையதும் அல்ல. புருஷன் மட்டுமே சுயஒளி உள்ளவன். அவன் தன் ஒளியை எல்லாவற்றிற்கும் கொடுக்கிறான். புருஷனின் ஆற்றலே ஜடப் பொருள் மற்றும் சக்திகளின் வழியாக ஊடுருவி நிற்கிறது.

19. ஏக ஸமயே சோபயானவதாரணம் ||

ஒரேவேளையில் இரண்டை அறிந்துகொள்ள முடியாததால்.

மனம் சுயஒளி பெற்றிருந்தால் அது ஒரேவேளையில் தன்னையும் புறப் பொருட்களையும் விளக்க முடியும். ஆனால் அந்தச் சக்தி மனத்திற்கு இல்லை. புறப்பொருட்களைக் காணும் போதே தன்னையும் காணும் திறமை அதற்கில்லை. எனவே புருஷனே சுயஒளி உள்ளவன்; மனம் அவ்வாறில்லை.

20. சித்தாந்தர த்ருச்யே புத்திபுத்தேரதிப்ரஸங்க ஸ்ம்ருதி ஸங்கரச்ச ||

ஒரு சித்தத்தை அறிவதற்கு மற்றொரு சித்தம் வேண்டும் என்றால், இரண்டாவதை அறிய மற்றொரு சித்தம் வேண்டும். இவ்வாறு சித்தங்களுக்கு முடிவே இருக்காது. ஞாபகக் குழப்பமே அதன் விளைவாக இருக்கும்.

சாதாரண மனத்தை அறிவதற்கு மற்றொரு மனம் இருப்பதாகக் கொள்வோம். இரண்டாவதை அறிவதற்கு மூன்றாவது மனம் வேண்டும். இந்தத் தொடருக்கு முடிவே இருக்காது. இதனால் நினைவில் குழப்பம் ஏற்படும்; ஞாபகம் என்ற களஞ்சியமே இல்லாமல் போய்விடும்.

21. சிதேரப்ரதிஸங்க்ரமாயாஸ்ததாகாராபத்தௌ ஸ்வபுத்தி ஸம்வேதனம் ||

அறிவின் சாரமாகிய புருஷன் மாறுபாடு இல்லாதவன். சித்தம் புருஷனுடைய வடிவத்தை ஏற்கும்பொழுது, அது அறிவுமயமாக விளங்குகிறது.

அறிவு என்பது புருஷனின் ஒரு குணம் அல்ல என்பதைத் தெளிவாக்குவதற்காகப் பதஞ்ஜலி முனிவர் இதைக் கூறுகிறார். சித்தம் புருஷனின் அருகில் வரும்பொழுது, புருஷன் சித்தத்தில் பிரதிபலிப்பதுபோல் தோன்றுகிறது. அப்போது, அந்த வேளைக்கு அது அறியும் தன்மை பெற்று புருஷன்போல் தோன்றுகிறது.

22. த்ரஷ்ட்ருத்ருச்யோபரக்தம் சித்தம் ஸர்வார்த்தம் ||

காண்பவனோடும் காணப்படும் பொருட்களோடும் கூடியிருப்ப தால் அனைத்தையும் அறியும் தன்மை சித்தத்திற்கு வருகிறது.

சித்தத்தின் ஒருபுறம், காணப்படும் பொருளாகிய புறவுலகம் பிரதிபலிக்கிறது; மறுபுறம், காண்பவனாகிய புருஷன் பிரதி பலிக்கிறான். இவ்வாறுதான் அதற்கு அனைத்தையும் அறியும் ஆற்றல் ஏற்படுகிறது.

23. ததஸங்க்யேயவாஸனாபிஸ்சித்ரமபி பரார்த்தம் ஸம்ஹத்ய காரித்வாத் ||

சித்தம் எண்ணற்ற ஆசைகளால் பலதரப்பட்டு இருப்பினும், அது வேறொன்றிற்காகவே (புருஷனுக்காகவே) செயல்படுகிறது. ஏனெனில் சேர்ந்து இருக்கும்போதுதான் அது செயல்புரியும்.

சித்தம் பல்வேறு பொருட்களின் சேர்க்கையால் ஆனது. ஆதலால் அது தனக்காகச் செயல்புரிய முடியாது. இந்த உலகத்தில் எவையெல்லாம் சேர்க்கைப் பொருளாக இருக்கிறதோ அதன் சேர்க்கைக்கு வேறு காரணம் இருக்க வேண்டும்; அதன் சேர்க்கை மூன்றாவது வேறொரு பொருளுக்காகத்தான் இருக்க வேண்டும். சேர்க்கைப் பொருளான சித்தத்தின் சேர்க்கை புருஷனுக்காக அமைந்துள்ளது.

விசேஷ தர்சின ஆத்மபாவ பாவனா நிவ்ருத்தி: ||

24. விவேகிகள் சித்தத்தை ஆன்மாவாக எண்ணுவதில்லை. புருஷன் என்பது மனம் அல்ல என்பதை யோகி மனத்தின்மூலம் அறிந்து கொள்கிறான்.

25. ததா விவேகனிம்னம் கைவல்ய ப்ராக்பாவம்[1] சித்தம் ||

அப்பொழுது விவேகத்துடன் கூடிய சித்தம் கைவல்யத்திற்கு (தனி நிலை) முந்திய நிலையை அடைகிறது.

---

1. 'கைவல்யப்ராக்பாரம்' என்றும் சில பிரதிகளில் காணப்படுகிறது. அப்போது, 'சித்தம் விவேகத்தில் ஆழ்ந்து கைவல்யத்தை நோக்கிச் செல்கிறது' என்று பொருள்படும்.

இவ்வாறு யோகப் பயிற்சி நமக்கு விவேகத்தை அளிக்கிறது. அதனால் நமது காட்சி தெளிவாகிறது. கண்ணின் முன் உள்ள திரை நீக்கப்பெற்று, பொருட்களை நாம் உள்ளது உள்ளபடி காண்கிறோம். இயற்கை ஒரு சேர்க்கைப் பொருள், அது சாட்சியான புருஷனுக்காகவே தனது அழகிய காட்சிகளை விரிக்கிறது என்றும், இயற்கை தலைவன் அல்ல, அகத்திலே அரசனாக அமர்ந்துள்ள புருஷனுக்காகவே தனது சேர்க்கைகளையும் அற்புதங்களையும் காட்டுகிறதென்றும் அறிகிறோம். நீண்ட காலப் பயிற்சியால் விவேகம் வரும்போது, அச்சம் அகல்கிறது; சித்தம் கைவல்யம் பெறுகிறது.

26. *தச்சித்ரேஷு ப்ரத்யயாந்தராணி ஸம்ஸ்காரேப்ய: ||*

அதற்குத் தடையாக எழும் எண்ணங்கள் சம்ஸ்காரங்களிலிருந்து வருபவை.

நாம் இன்புற்று இருக்க ஏதாவது புறப்பொருள் தேவை என்று நம்மை நம்பச் செய்கின்ற எண்ணங்கள் அனைத்துமே நிறைநிலையை அடைவதற்குத் தடையாக உள்ளவை. புருஷன் இயல்பாகவே இன்ப வடிவினன், நன்மை வடிவினன். பழைய சம்ஸ்காரங்கள் இந்த அறிவை மறைத்துள்ளன. சம்ஸ்காரங்கள் செயல்பட்டு ஓய வேண்டும்.

27. *ஹானமேஷாம் க்லேசவதுக்தம் ||*

முன்னர் கூறியதுபோல் (2.10) அறியாமையையும் அகங்காரத்தையும் அழிக்கும் முறையாலேயே இவற்றையும் அழிக்கலாம்.

28. *ப்ரஸங்க்யானேऽப்ய குஸீதஸ்ய ஸர்வதா விவேக க்யாதேர் தர்மமேக: ஸமாதி: ||*

தத்துவங்களின் உண்மைவிவேக அறிவுநிலையை அடைந்த பின், அதன் பலன்களைத் தியாகம் செய்பவனுக்குப் பரிபூரண விவேகத்தின் பயனாக தர்மமேகம் என்ற சமாதி உண்டாகிறது.

விவேகத்தின் இந்த நிலையை அடையும்போது முன் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்ட சக்திகள் எல்லாம் யோகியை அடைகின்றன. உண்மையான யோகி அவற்றை ஒதுக்கித் தள்ளுகிறான். அப்போது அவனுக்கு தர்மமேகம் என்ற புதுமையான சிறந்த ஒளி வந்து சேர்கிறது. உலக வரலாற்றில் கூறப்பட்ட தீர்க்கதரிசிகள் அனைவரும் இதனை அடைந்தவர்கள். அறிவிற்கு ஆதாரம் அனைத்தையும் அவர்கள் தங்களுக்கு உள்ளேயே கண்டனர். மெய்ப்பொருள் அவர்களுக்கு உண்மையாயிற்று. சித்திகளைப்பற்றிய வீண் பெருமைகளை

விட்டுவிட்டதால் சாந்தியும் அமைதியும் முழுத் தூய்மையும் அவர்களது இயல்பாகியது.

29. தத: க்லேச கர்ம நிவ்ருத்தி: ||

அதிலிருந்து துன்பமும் செயல்களும் நீங்குகின்றன.

அந்த தர்மமேக நிலை வந்துவிட்ட யோகிக்கு வீழ்ச்சி அடைவோம் என்ற அச்சம் வராது, எதுவும் அவனைக் கீழே இழுக்க முடியாது. அவனுக்குத் தீமை வராது; துன்பமும் இல்லை.

30. ததா ஸர்வாவரணமலாபேதஸ்ய ஜ்ஞானஸ்யாऽனந்த்யாஜ் ஜ்ஞேயமல்பம் ||

அப்பொழுது மறைப்புகளும் மலினங்களும் நீங்கிவிடுவதால், அறிவு எல்லையற்றதாகி, அறியப்படும் பொருள் சிறியதாகிறது.

திரைகள் நீங்குகின்றன, அறிவு மட்டும் இருக்கிறது. பௌத்த சாஸ்திரங்களுள் ஒன்று, புத்தர் (அது ஒரு நிலையின் பெயர்) என்பதை எல்லையற்ற அறிவு, ஆகாசத்தைப்போல் எல்லையற்றது என்று விளக்குகிறது. ஏசு அந்த நிலையை அடைந்துதான் கிறிஸ்து ஆனார். நீங்கள் அனைவரும் அந்த நிலையை அடைய முடியும். அறிவு எல்லையற்றதாகும்போது அறியப்படும் பொருள் சிறியது ஆகிறது. முழு பிரபஞ்சமும் அதிலுள்ள அறியப்படும் பொருட்களான அனைத்தும் சேர்ந்தாலும் புருஷனின் முன்னிலையில் அவை ஒன்றுமே இல்லை. அறியப்படும் பொருள் எல்லையற்றுத் தோன்றுவதால், சாதாரண மனிதன் தன்னைச் சிறியவனாக எண்ணுகிறான்.

31. தத: க்ருதார்த்தானாம் பரிணாமக்ரம ஸமாப்திர் குணானாம் ||

குணங்கள் குறிக்கோளை அடையும்போது அவற்றின் பரிணாமக் கிரமமும் முற்றுப் பெறுகிறது.

இனம்தோறும் மாறுதலடைகின்ற குண வேறுபாடுகள் அனைத்தும் அப்போது நிரந்தரமாக நீங்கிவிடுகின்றன.

32. க்ஷணப்ரதியோகீ பரிணாமாபராந்த நிர்க்ராஹ்ய: க்ரம: ||

கிரமம் ஒவ்வொரு கணநேரங்களுடன் தொடர்புடையதும் ஒரு தொடரின் முடிவில் காணப்படுவதும் ஆகும்.

பதஞ்ஜலி முனிவர், கிரமம் என்பதை ஒவ்வொரு கணத்திலும் ஏற்படுகின்ற மாறுபாடுகள் என்று குறிப்பிடுகிறார். சிந்திக்கும் போது பல கணங்கள் கழிகின்றன. கணந்தோறும் கருத்துக்களும் மாறுகின்றன. ஆனால் சிந்தித்து முடித்தபிறகே

இந்த மாற்றங்களை அறிகிறோம். இதுவே கிரமம். எங்கும் நிறைந்திருக்கின்ற நிலையை அடைந்த மனத்திற்குக் கிரமம் என்பது இல்லை; அதற்கு எல்லாமே நிகழ்காலம்தான். நிகழ் காலம் மட்டுமே அதற்கு இருக்கிறது, இறந்தகாலமும் எதிர் காலமும் அகல்கின்றன. அவன் முன்னர் காலம் நின்றுவிடுகிறது. அறிவு அனைத்தும் ஒரு கணத்துள் அவனுடையதாகிறது. மின்னல்போல் எல்லா அறிவும் அவனுள் உதிக்கிறது.

33. புருஷார்த்த சூன்யானாம் குணானாம் ப்ரதிப்ரஸவ:
கைவல்யம் ஸ்வரூப ப்ரதிஷ்டா வா சிதி சக்தேரிதி ||

எந்த நோக்கமும் இன்றி, புருஷனுக்காக வேலை செய்ய வேண்டுமென்ற சிந்தனையும் நீங்கப்பெற்று குணங்கள் படிப்படியாக மேலே போய் ஒடுங்கிவிடுவது கைவல்யம்; அல்லது அறிவு வடிவான புருஷன் தன் சொந்த இயல்பில் நிலைபெறுவது கைவல்யம் எனப்படும்.

இயற்கையின் பணி முடிந்துவிட்டது. செவிலித்தாய் போன்று சுயநலமற்ற பணியை மேற்கொண்ட இயற்கையின் பணி முடிந்துவிட்டது. அவள், தன் உண்மை இயல்பை மறந்த ஆன்மாவை அழைத்துச் சென்று பல காட்சிகளைக் காட்டி, பல அனுபவங்களைப் பெறச் செய்து, அவனைப் பல்வேறு உடல்கள் வழியாக உயரஉயர இதமாக அழைத்துச் செல்கிறாள்; இறுதியாக அவன் இழந்த மகிமையைத் திரும்பப் பெறுகிறான், தனது சொந்த இயல்பை உணர்கிறான். பின்பு, அந்த அன்புத்தாய் தான் வந்த வழியே திரும்பிச் சென்று, வாழ்க்கைப் பாலை வனத்தில் திக்குத் தெரியாமல் அல்லல்படும் மற்ற உயிர்களை முன்னேறச் செய்கிறாள். இவ்வாறு ஆரம்பமும் முடிவும் இன்றி இடைவிடாது உழைக்கிறாள். இன்பம், துன்பம், நன்மை, தீமை இவற்றினூடே எண்ணற்ற உயிர்கள் ஆறுபோல் நிறைநிலை, ஆன்ம அனுபூதி என்ற கடலுள் போய்க் கொண்டிருக்கின்றன.

தங்கள் உண்மை இயல்பை எய்தியவர்கள் அனைவருக்கும் மாட்சிமை உண்டாகுக! அவர்களது அருள் நிறைந்த ஆசிகளை நாம் அனைவரும் பெறுவோமாக! ❁

6. யோக நூற்குறிப்புகள்

1. சுவேதாஸ்வதர உபநிடதம்
(அத்தியாயம், 2)

6. அக்னிர்யத்ராபிமத்யதே வாயுர்யத்ராதி ருத்யதே ।
ஸோமோ யத்ராதிரிச்யதே தத்ர ஸஞ்ஜாயதே மன: ॥

எங்கே தீ கடையப்படுகிறதோ, எங்கே காற்று கட்டப்படுகிறதோ, எங்கே சோமரசம் ஓடுகிறதோ, அங்கே ஒரு (பூரணமான) மனம் படைக்கப்படுகிறது.

8. த்ரிருன்னதம் ஸ்தாப்ய ஸமம் சரீரம்
ஹ்ருதிந்த்ரியாணி மனஸா ஸன்னிவேச்ய ।
ப்ரஹ்மோடுபேன ப்ரதரேத வித்வான்
ஸ்ரோதாம்ஸி ஸர்வாணி பயாவஹானி ॥

மார்பு, கழுத்து, தலை ஆகிய மூன்றையும் நிமிர்த்தி வைத்து, உடலை நேராகவும் வைத்து, புலன்களை மனத்தினுள் செலுத்தி, அஞ்சத் தக்க நீரோட்டங்களை, பிரம்மம் என்ற கட்டுமரத்தின் துணையுடன் அறிஞன் கடக்கிறான்.

9. ப்ராணான் ப்ரபீட்யேஹ ஸம்யுக்தசேஷ்ட:
க்ஷீணே ப்ராணே நாஸிகயோச்சவஸீத ॥
துஷ்டாச்வயுக்தமிக வாஹமேனம்
வித்வான் மனோ தாரயேதாப்ரமத்த ॥

நன்றாக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட முயற்சியை உடைய மனிதன், பிராணனை அடக்கி, அது அமைதியடைந்த பின்பு நாசி வழியாக வெளிவிடுகிறான். விடாமுயற்சியுள்ள அறிஞன், முரட்டுக் குதிரைகளை அடக்கியாளும் சாரதியைப்போல், மனத்தை அடக்கிச் செலுத்துகிறான்.

10. ஸமே சுசெள சர்க்கராவஹ்னிவாலுகா-
விவர்ஜிதே சப்தஜலாச்ரயாதிபி:
மனோனுகூலே ந ச சக்ஷுபீடனே
குஹாநிவாதாச்ரயணே ப்ரயோஜயேத் ॥

சமதளமானதும், கல், மணல் இல்லாததும், மனிதவொலி, அருவியின் ஓசை போன்ற தொந்தரவு இல்லாததும், மனத்திற்கு இதமானதும் கண்ணுக்கு இனிமை தருவதுமான (தனிமையான) இடங்களிலும் மலைக்குகைகளிலும், (மனத்தை ஒன்றுபடுத்துகின்ற) யோகத்தைப் பயில வேண்டும்.

11. *நீஹாரதூமர்க்கானிலானலானாம்*
கத்யோத வித்யுத்ஸ்ஃபடிகசசீனாம் ।
ஏதானி ரூபாணி புர:ஸராணி
ப்ரஹ்மண்யபிவ்யக்திகராணி யோகே ॥

பனிப்படலம், புகை, சூரியன், காற்று, நெருப்பு, மின்மினிப் பூச்சி, மின்னல், பளிங்கு, சந்திரன் என்னும் உருவங்கள் தோன்றிய பின்னர், யோகத்தில் படிப்படியாக பிரம்மம் வெளிப்படுகிறது.

12. *ப்ருத்வ்யப்தேஜோऽனிலகே ஸமுத்திதே*
பஞ்சாத்மகே யோககுணே ப்ரவ்ருத்தே ।
ந தஸ்ய ரோகோ ந ஜரா ந ம்ருத்யு:
ப்ராப்தஸ்ய யோகாக்னிமயம் சரீரம் ॥

மண், நீர், தீ, காற்று, ஆகாயம் என்னும் பஞ்ச பூதங்களை உணர்ந்த பின்பு யோகம் தொடங்குகிறது. யோகாக்கினியால் ஆக்கப் பட்ட உடலையுடையவனுக்கு நோய், மூப்பு, மரணம் என்னும் இவை வருவதில்லை.

13. *லகுத்வமாரோக்யமலோலுபத்வம்*
வர்ண ப்ரஸாத: ஸ்வரஸௌஷ்டவஞ்ச ।
கந்த: சுபோ மூத்ர புரீஷமல்பம்
யோகப்ரவ்ருத்திம் ப்ரதமாம் வதந்தி ॥

லேசாதலும், உடல்நலமும், பேராசையின்மையும், மேனி நிறத்தின் தெளிவும், இனிய குரலும், உடலில் நறுமணமும், மல மூத்திரங்கள் குறைந்திருத்தலும் யோகப் பயிற்சியின் முதல் அடையாளங்களாகும்.

14. *யதைவ பிம்பம் ம்ருதயோபலிப்தம்*
தேஜோமயம் ப்ராஜதே தத் ஸுதாந்தம் ।
தத்வாऽऽத்மதத்வம் ப்ரஸமீக்ஷ்ய தேஹீ
ஏக: க்ருதார்த்தோ பவதே வீதசோக: ॥

பொன், வெள்ளி இவை மண்ணினால் மூடப்பட்டுக் கிடந்து, பின்பு சுத்தம் செய்யப்படும்போது எப்படி ஒளிருமோ, அப்படி மனிதனும் ஒன்றான ஆன்மாவின் உண்மையை உணர்ந்து குறிக் கோளை அடைகிறான், துன்பம் அற்றவனாகிறான்.

2. யாஜ்ஞவல்கிய உபதேசம்[1]

ஆஸனானி ஸமப்யஸ்ய வாஞ்சிதானி யதாவிதி ।
ப்ராணாயாமம் ததோ கார்கி ஜிதாஸனகதோऽப்யஸேத் ॥
ம்ருத்வாஸனே குசான் ஸம்யகாஸ்தீர்யா ஜினமேவ ச ।
லம்போதரம் ச ஸம்பூஜ்ய பலமோதக பக்ஷணை: ॥
ததாஸனே ஸுகாஸீன: ஸவ்யேன்யஸ்யேதரம் கரம் ।
ஸமக்ரீவசிரா: ஸம்யக் ஸம்வ்ருதாஸ்ய: ஸுனிச்சல: ॥
ப்ராங்முகோதமுகோ வாऽபி நாஸாக்ரன்யஸ்த லோசன: ॥
அதிபுக்தமபுக்தம் வா வர்ஜயித்வா ப்ரயத்னத: ॥
நாடீஸம்சோதனம் குர்யாதுக்த மார்கேண யத்னத: ।
வ்ருதா க்லேசோ பவேத்தஸ்ய தத்சோதன மகுர்வத: ॥
நாஸாக்ரே சசப்ருத்பீஜம் சந்த்ராதப விதானிதம் ।
ஸப்தமஸ்ய து வர்கஸ்ய சதுர்த்தம் பிந்து ஸம்யுதம் ॥
விச்வமத்யஸ்த்தமாலோக்ய நாஸாக்ரே சக்ஷுஷீ உபே ।
இடயா பூரயேத்வாயும் பாஹ்யம் த்வாதச மாத்ரகை: ॥
ததோऽக்னிம் பூர்வவத் த்யாயேத் ஸ்புரஜ் ஜ்வாலாவலீயுதம் ।
ரேஷஷ்டம் பிந்து ஸம்யுக்தம் சிகிமண்டல ஸம்ஸ்திதம் ॥
த்யாயேத் விரேசயேத் வாயும் மந்தம் பிங்கலயா புன: ।
புன: பிங்கலயாபூர்ய க்ராணம் தக்ஷிணத: ஸுதீ: ॥
தத்வத்விரேசயேத் வாயுமிடயா து சனை சனை: ॥
த்ரிசதுர்வத்ஸரம் சாபி த்ரிசதுர்மாஸமேவ வா ॥
குருணோக்த ப்ரகாரேண ரஹஸ்யேவம் ஸமப்யஸேத் ।
ப்ராதர்மத்யந்தினே ஸாயம் ஸ்னாத்வா ஷட்க்ருத்வ ஆசரேத் ॥
ஸந்த்யாதி கர்ம க்ருத்வைவம் மத்யராத்ரேऽபி நித்யச: ।
நாடீசுத்தி மவாப்னோதி தச்சின்ஹம் த்ருச்யதே ப்ருதக் ।
சரீரலகுதா தீப்திர் ஜடராக்னிவிவர்தனம் ॥
நாதாபிவ்யக்திரித்யேதல்லிங்கம் தச்சுத்தி ஸூசனம் ॥
ப்ராணாயாமம் தத: குர்யாத்ரேசபூரக கும்பகை: ।
ப்ராணாபான ஸமாயோக: ப்ராணாயாம: ப்ரகீர்த்தித: ॥

* * *

பூரயேத் ஷோடசைர்மாத்ரைராபாத தலமஸ்தகம் ।
மாத்ரைர்த்வாத்ரிம்சகை: பச்சாத் ரேசயேத் ஸுஸமாஹித: ॥
ஸம்பூர்ண கும்பவத்வாயோர் நிச்சலம் மூர்த்னி தேசத: ।
கும்பகம் தாரணம் கார்கி சது:ஷஷ்ட்யா து மாத்ரயா ॥

---

1. சுவேதாசுவதர உபநிடதத்தின் (2. 9) விளக்கவுரையில் சங்கரர் மேற்கோள் காட்டியுள்ளது.

ருஷயஸ்து வதந்த்யன்யே ப்ராணாயாம பராயணா: |
பவித்ரீபூதா: பூதாந்த்ரா: ப்ரபஞ்ஜன ஜயே ரதா: ||
தத்ராதௌ கும்பகம் க்ருத்வா சது: ஷஷ்ட்யா து மாத்ரயா |
ரேசயேத் ஷோடசைர்மாத் ரைர் நாஸேனைகேன ஸுந்தரி |
ததச்ச பூரயேத்வாயும் சனை: ஷோடச மாத்ரயா||
ப்ராணாயாமைர்த ஹேத்தோஷான் தாரணாபிச்ச
கில்பிஷான் |
ப்ரத்யாஹாராச்ச ஸம்ஸர்காந்த்யானேனா னீச்வரான்
குணான் ||

ஓ கார்க்கி, விதிகளுக்கிணங்க ஆசனங்களைப் பயின்ற பின்பு ஆசனங்களில் நிலைபெற்ற மனிதன் பிராணாயாமத்தைப் பயில வேண்டும்.

குசப் புல்லின்மீது விரிக்கப்பட்ட (மான் அல்லது புலித்) தோலில் இலகுவாக உட்கார்ந்து, பழம், மோதகம் முதலியவற் றால் கணபதியை வழிபட வேண்டும். வலது உள்ளங்கையை இடது உள்ளங்கையின் மேல் வைத்து, கழுத்தையும் தலையையும் ஒரே நேர்கோட்டில் வைத்து, உதடுகளை இறுக்கி மூடி, கிழக்கு முகமாகவோ வடக்கு முகமாகவோ அமர்ந்து, கண்களை மூக் கின் நுனியில் நிறுத்தி, அதிக உணவு உட்கொள்ளாமல், பட் டினியாகவும் இராமல் நாடிகளைத் தூய்மைப்படுத்த வேண்டும். இவையின்றி பயிற்சி பயன் தராது. (வலது நாசியும் இடது நாசியுமாகிய) பிங்கலை, இடை என்னும் இவற்றின் சந்திப்பில் 'ஹூம்' என்னும் பீஜாட்சரத்தை நினைத்துப் பன்னிரண்டு நொடி நேரத்திற்கு வெளியேயுள்ள காற்றை இடையினால் இழுக்க வேண்டும். அதன்பின்பு அதே இடத்திலேயே 'ரங்' என்னும் மந்திரத்தோடு நெருப்பைப் பாவனை செய்து தியானிக்க வேண்டும். அப்படித் தியானிக்கும்பொழுது பிங் கலை வழியாகக் காற்றை மெல்ல வெளிவிட வேண்டும். பின்பு பிங்கலை வழியாக நிரப்பி, முன்பு சொன்னபடியே இடை வழி யாக மெல்ல வெளிவிட வேண்டும். ஓர் அறையில் (தனித் திருந்து), ரகசியமாகக் காலையிலும் நண்பகலிலும் மாலையிலும் நள்ளிரவிலும் நரம்புகள் தூய்மையடையும் வரையில், குருவின் கட்டளைப்படி, மூன்று நான்கு ஆண்டுகளோ மூன்று நான்கு மாதங்களோ பயில வேண்டும். உடல் லேசாதல், மேனி நிறம் தெளிவாதல், நல்ல பசி, நாதவொலி கேட்டல் என்னுமிவை நாடிகள் தூய்மை அடைவதற்கு அறிகுறிகள். அதன் பின்னர், ரேசகம் (வெளியே செலுத்துதல்), கும்பகம் (நிறுத்துதல்), பூரகம்

(உள்ளிழுத்தல்) என்னும் இவற்றாலான பிராணாயாமத்தைப் பயில வேண்டும்.

பதினாறு நொடிகளுக்கு உச்சி முதல் உள்ளங்கால்வரை பிராணனை நிறுத்தி, முப்பத்திரண்டு நொடிகள் பிராணனை வெளியே செலுத்தி, அறுபத்து நான்கு நொடி நேரம் கும்பகம் செய்யவேண்டும்.

முதலில் அறுபத்து நான்கு நொடி நேரம் கும்பகம் செய்து, பின்பு பதினாறு நொடி நேரம் பிராணனை வெளியே விட்டு, அதன்பின் பதினாறு நொடி உடலை நிரப்புகின்ற மற்றொரு வகை பிராணாயாமம் உண்டு.

பிராணாயாமத்தால் உடலின் அழுக்குகள் அகற்றப் படுகின்றன; தாரணையால் மனத்திலுள்ள அழுக்குகள் நீங்குகின்றன; பற்றினால் ஏற்படுகின்ற அழுக்குகள் பிரத்யா ஹாரத்தால் நீங்குகின்றன. சமாதியினால் ஆன்மாவின் இறைத் தன்மையை மறைக்கின்ற அனைத்தும் அகன்று போகின்றன.

3. சாங்கிய ப்ரவசன ஸூத்ரம்
நூல் 3

29. பாவனோபசயாத் சுத்தஸ்ய ஸர்வம் ப்ரக்ருத்வத் ||

தியான நிறைவால் பிரகிருதியின் வலிமை அனைத்தும் தூயவனுக்கு (புருஷனுக்கு) உரிமையாகின்றன.

30. ராகோபஹதிர்த்யானம் ||

பற்றை நீக்குவதே தியானம்.

31. வ்ருத்தி நிரோதாத் தத் ஸித்தி:

விருத்திகளை ஒடுக்குவதால் அது அடையப்படுகிறது.

32. தாரணாSSஸன ஸ்வகர்மணா தத்ஸித்தி: ||

தாரணையாலும் ஆசனத்தாலும் சொந்தக் கடமைகளைச் செய் வதாலும் அது பெறப்படுகிறது.

33. நிரோதச்சர்திவிதாரணாப்யாம் ||

வெளிச் செலுத்துவதாலும் உள்நிறுத்துவதாலும் பிராணனை அடக்க முடியும்.

34. ஸ்திர ஸுகமாஸனம் ||

உறுதியாகவும் எளிதாகவும் இருப்பதே ஆசனம்.

36. வைராக்யாதப்யாஸாச்ச ||

பற்றின்மையாலும் பழக்கத்தாலும் தியானம் நிறைநிலையை அடைகிறது.

74. தத்வாப்யாஸான்னேதி நேதீதி த்யாகாத் விவேக ஸித்தி: ||

இயற்கையின் தத்துவங்களைச் சிந்தித்து 'இதுவல்ல, இதுவல்ல' எனத் துறந்து விடுவதால் விவேகம் நிறைநிலையை அடைகிறது.

நூல் 4

3. ஆவ்ருத்திரஸக்ருதுபதேசாத் ||

உபதேசத்தை மீண்டும் மீண்டும் சிந்திக்க வேண்டும்.

5. ச்யேனவத் ஸுக:துக்கீ த்யாக வியோகாப்யாம் ||

பருந்து தனது உணவைத் தானே விட்டொழித்தால் இன்பத்தையும், பிறரால் நீக்கப்பட்டால் துன்பத்தையும் அடையும். (அதுபோல் அனைத்தையும் தானே விடுபவன் இன்பத்தை அடைகிறான்.)

6. அஹிநிர்ல்வயனீவத் ||

பாம்பு தன் பழைய தோலை விடுவதால் இன்பத்தை அடைகிறது.

8. அஸாதனானுசிந்தனம் பந்தாய பரதவத் ||

முக்திக்கு உதவாதவற்றை நினைக்கக் கூடாது. பரதனுக்கு நேர்ந்தது போல், அத்தகைய நினைவு பந்தத்திற்குக் காரணமாகிறது.

9. பஹுபிர்யோகே விரோதோ ராகாதிபி: குமாரீசங்கவத் ||

பல பொருட்களுடன் தொடர்பு கொள்வதால் விருப்பு, வெறுப்பு முதலியன ஏற்பட்டு தியானத்திற்கு இடையூறாகின்றது; கன்னிப் பெண்ணின் சங்கு வளையல் போல்.

10. த்வாப்யாமபி ததைவ ||

இரு பொருளாயினும் அவற்றுடன் கொள்ளும் தொடர்பும் அப்படியே.

11. நிராச: ஸுகீ பிங்கலாவத்

ஆசையை விட்டவர்கள் இன்பத்தை எய்துவர்; பிங்கலை என்னும் சிறுமியைப் போல்.

13. பஹுசாஸ்த்ரகுருபாஸனேऽபி ஸாராதானம் ஷட்பதவத்

பல சாஸ்திரங்களையும் ஆச்சாரியர்களையும் பின்பற்றினாலும் சாரத்தை மட்டுமே கிரகித்துக் கொள்ள வேண்டும்; தேனீ, பல மலர்களிலிருந்து தேனைச் சேகரிப்பதுபோல்.

14. இஷுகாரவன்னைக சித்தஸ்ய ஸமாதிஹானி:

அம்பைச் செய்பவனின் சித்தத்தைப்போல், ஒருமுனைப்பட்டு நிற்கின்ற சித்தத்தை உடையவனுக்குச் சமாதி கலைவதில்லை.

15. க்ருதநியம லங்கனாதானர்த்தக்யம் லோகவத் ||

விதிக்கப்பட்ட நியமங்களிலிருந்து விலகுவதால் கருதிய நோக்கம் கைகூடாமல் போகிறது; ஏனைய உலகப் பொருட்களைப் போல.

19. ப்ரணதிப்ரஹ்மவர்யோபஸர்ப்பணானி க்ருத்வா
ஸித்திர் பஹு்காலாத்தத்வத் ||

பிரம்மச்சரியம், வழிபாடு, குரு பக்தி என்னும் இவற்றால் நீண்ட காலத்திற்குப் பின் வெற்றி வருகிறது. (இந்திரனைப் போல்).

20. ந கால நியமோ வாமதேவவத் ||

காலத்தைப் பற்றிய நியமமில்லை; வாமதேவனைப் போல்.

24. லப்தாதிசயயோகாத்வா தத்வத் ||

அல்லது பூரணத்துவத்தை அடைந்தவனைச் சேர்ந்திருப்பதால்.

27. போகாத் ராக சாந்திர்முனிவத் ||

(நீண்ட காலம் யோகத்தைப் பயின்ற) முனிவர்களுக்கும் நுகர்ச்சி அனுபவத்தால் ஆசை தணிவதில்லை.

நூல் 5

128. யோக ஸித்தயோऽப்யௌஷதாதி ஸித்திவன்னா
பலபனீயா: ||

மருந்து முதலியவற்றால் நோய் தீர்வதுபோல், யோகத்தால் சித்திகள் அடையப்படுகின்றன. இதனை மறுக்க முடியாது.

நூல் 6

24. ஸ்திரஸு்கமாஸனமிதி ந நியம: ||

எளிமையான உறுதியான எந்த இருக்கையும் ஆசனம் எனப்படும். வேறெந்த நியமமும் இல்லை.

4. வியாச சூத்திரங்கள்
அத்தியாயம் 6
பகுதி 1

7. ஆஸீன: ஸம்பவாத் ||

அமர்ந்த நிலையிலேயே வழிபட முடியும்.

8. த்யானாச்ச

தியானத்தால்.

9. அசலத்வஞ்சாபேக்ஷ்ய

தியானிப்பவன் அசைவற்ற பூமிக்கு ஒப்பாகிறான்.

10. ஸ்மரந்தி ச ||

ஸ்மிருதிகளும் அப்படிச் சொல்கின்றன.

11. யத்ரைகாக்ரதா தத்ராவிசேஷாத் ||

எங்கு மனம் ஒருமுகப்படுகிறதோ, அங்கு வழிபாடு செய்ய வேண்டும்; இடத்தைப் பற்றிய விதியில்லை.

யோகத் தத்துவத்தைப் பற்றிய இந்தியத் தத்துவத்தின் பிற நெறிகளது திரண்ட கருத்தை இந்த மேற்கோள்களால் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

II. சொற்பொழிவுக் குறிப்புகள்

1. ராஜயோகம்: ஆறு பாடங்கள்

மற்ற எந்த விஞ்ஞானத்தையும் போன்ற ஒன்றே ராஜயோகம். இது மனத்தைப் பகுத்து ஆராய்கிறது; புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்ட உலகைச் சார்ந்த உண்மைகளைத் தொகுத்து வைக்கிறது. அதன்மூலம் ஆன்மீக உலகை உருவாக்குகிறது. உலகம் அறிந்துள்ள ஆன்மீக குருமார்கள் அனைவருமே, 'நான் காண்கிறேன்; நான் அறிகிறேன்' என்கின்றனர். ஏசு, பால், பீட்டர் முதலானவர்கள் தாங்கள் போதித்த உண்மைகளை உண்மையாக உணர்ந்ததாகவே வலியுறுத்திக் கூறினர்.

இந்த உணர்வு யோகத்தால் பெறப்படுகிறது.

நினைவாற்றலோ, அறிவோ, இருப்பதை (Existence) எல்லைக்கு உட்படுத்த முடியாது. உணர்வைக் கடந்த நிலையொன்று உள்ளது. அந்த நிலை, உணர்வறு நிலை ஆகிய இரண்டிலுமே புலனறிவு இல்லை. ஆனால் இரண்டிற்கும் இடையே பெரிய வேறுபாடு உள்ளது—அறியாமைக்கும் அறிவுக்கும் உள்ள வேறுபாடே அது. நாம் கற்கப் போகின்ற யோகம் ஒரு விஞ்ஞானம்போல், பகுத்தறிவை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

மன ஒருமைப்பாடுதான் எல்லா அறிவுக்கும் மூலமாகும்.

உண்மையில் ஜடப்பொருள் நமது அடிமையாக இருக்க வேண்டிய ஒன்று. அதனை எப்படிச் சாதிப்பது என்பதை யோகம் நமக்குக் கற்பிக்கிறது. யோகம் என்பதன் பொருள் 'ஒன்றுசேர்த்தல்', அதாவது மனிதனின் ஆன்மாவைப் பரமான்மாவாகிய இறைவனுடன் ஒன்றுசேர்ப்பதே.

மனம் உணர்விற்கு உட்பட்டு உணர்விலேயே செயல்புரிகிறது. நாம் உணர்வு என்று கூறுவது முடிவற்ற ஒரு சங்கிலியின் ஒரு வளையம் மட்டுமே. அந்த முடிவற்ற சங்கிலியே நமது இயல்பு.

சுவாமிஜி அமெரிக்காவில் தமது சிஷ்யையான திருமதி சாரா.சி. புல் என்பவரின் வீட்டில் நிகழ்த்திய வகுப்புச் சொற்பொழிவுகளின்போது (டிசம்பர் 1894) திருமதி சாரா எடுத்த குறிப்புகளின் தொகுப்பு.

நம்முடைய இந்த 'நான்' ஒரு சிறிது உணர்வையும், பேரள விற்கு உணர்வற்ற தன்மையையும் கொண்டதாக உள்ளது. அதற்குமேல், பெரும்பாலும் அதனால் அறியப்படாத நிலையில் உணர்வுகடந்த இடம் உள்ளது.

முறையான பயிற்சியின்மூலம் மனத்தின் அடுக்குகள் ஒவ் வொன்றாக நம் முன் திறக்கின்றன. ஒவ்வொன்றும் நமக்குப் புதுப்புது உண்மைகளைக் காட்டுகின்றன. புதியபுதிய உலகங் கள் நம் முன் படைக்கப்படுவனபோல், புத்தம்புது ஆற்றல்கள் நம் கைகளில் தரப்பட்டதுபோல் நாம் உணர்கிறோம். ஆனால் நாம் நடுவழியில் நின்றுவிடக் கூடாது. வைரச் சுரங்கங்கள் நம் முன் உள்ளபோது இந்தக் 'கண்ணாடி மணி'களில் மதி மயங்கக் கூடாது. இறைவன் ஒருவனே நமது குறிக்கோள். இறைவனை அடையத் தவறினால் நாம் சாகிறோம்.

வெற்றியை விரும்பும் சாதகனுக்கு மூன்று விஷயங்கள் தேவை:

முதலாவது: இந்த உலகிலும் மன உலகிலுமுள்ள சுக போகங்களை அனுபவிப்பதுபற்றிய எண்ணத்தை முற்றிலுமாக விட்டுவிட்டு இறைவனையும் உண்மையையும் மட்டுமே நாட வேண்டும். நாம் இங்கு இருப்பது, உண்மையை அறியவே; போகத்திற்காக அல்ல. நம்மால் முடியாத அளவிற்கு இன்பம் நுகரும் மிருகங்களுக்கே அதனை விட்டுவிடுவோம். மனிதன் சிந்திப்பவன். மரணத்தை வெல்லும்வரை, ஒளியைக் காணும் வரை, அவன் போராடிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். பயனற்ற வீண்பேச்சில் காலம் கழிக்கக் கூடாது. சமுதாயத்தையும் மக் களின் கருத்தையும் வணங்குதல் உருவ வழிபாடு. ஆன்மாவிற்குப் பால்வேறுபாடோ, நாடோ, இடமோ, காலமோ இல்லை.

இரண்டாவது: உண்மையையும் இறைவனையும் அறியத் தீவிர ஆசை. நீரில் மூழ்கும் மனிதன் மூச்சிற்காக ஏங்குவதுபோல், ஏக்கம் கொள். இறைவனை மட்டுமே நாடு, வேறு எதையும் விரும்பாதே. 'புறத் தோற்றம்' உன்னை ஏமாற்ற இடம் கொடுக் காதே. அனைத்திலிருந்தும் விடுபட்டு இறைவனை நாடு.

மூன்றாவது: ஆறு பயிற்சிகள்—

1. மனம் வெளியில் போவதைத் தடுத்தல்.
2. புலன்களை அடக்குதல்.
3. மனத்தை உள்முகமாக்குதல்.
4. முணுமுணுப்பின்றித் துன்பங்கள் அனைத்தையும் பொறுத்தல்.

5. மனத்தை ஒரு கருத்தில் நிறுத்தல். உன் முன்னால் உள்ள ஒரு பொருளை எடுத்து, அதையே சிந்தனைசெய்; ஒருபோதும் அதனை விடாதே. பொழுதைக்கணக் கிடாதே.
6. உனது உண்மை இயல்பை இடையறாது சிந்தனை செய். மூட நம்பிக்கையை நீக்கிவிடு. நீ தாழ்ந்தவன் என்று நம்பிக்கை ஏற்படுமாறு உன்னைப் பொய்யான வசியத்திற்கு உட்படுத்திக் கொள்ளாதே. நீ இறைவனுடன் ஒன்றாயிருப்பதை உணரும்வரை, அனுபூதியில் அறியும்வரை, உண்மையில் நீ யார் என்பதை அல்லும் பகலும் உனக்கே கூறிக் கொண்டிரு.

பயிற்சிகள் இல்லாமல் எந்தப் பலனும் கிடைக்காது.

நாம் பரம்பொருளை உணர முடியும்; ஆனால் ஒருபோதும் நம்மால் அந்த உணர்வை வெளிப்படுத்த முடியாது. வெளிப் படுத்த முயல்கின்ற அந்தக் கணமே நாம் அதை வரையறைக்கு உட்படுத்துகிறோம்; அப்போது அது பரம்பொருள் அல்லாத தாகி விடுகிறது.

புலன்களின் எல்லைக்கு அப்பால், பகுத்தறிவையும் நாம் கடந்து சென்றாக வேண்டும்; அதற்கு உரிய ஆற்றலும் நம் மிடம் உள்ளது.

(ஒரு வாரம் பிராணாயாமத்தின் முதற்பாடத்தின்படி பழகியபின் சீடன் குருவிடம் சென்று நடந்ததைக் கூற வேண்டும்).

முதற்பாடம்

ஒவ்வொருவரது தனித்துவத்தையும் (Individuality) வெளிப் படுத்த உதவும் பாடம் இது. தனித்துவம் வளர்க்கப்பட வேண் டும். எல்லோரும் மையத்தில் ஒன்றுகூடுவர்.

பாவனையே (Imagination) தெய்வப் பேருணர்வின் (Inspiration) வாசல், எல்லா எண்ணங்களுக்கும் அடிப்படை. எல்லா மகான்களும் கவிஞர்களும் விஞ்ஞானிகளும் எல்லையற்ற பாவனை ஆற்றல் உடையவர்களாக இருந்தார்கள்.

இயற்கைக்கு விளக்கம் நம்மிடமே உள்ளது. கல் வெளியே வீழ்கிறது; ஆனால் புவியீர்ப்பு சக்தி நமக்குள்ளே இருக்கிறது, வெளியில் அல்ல.

உணவை ஏராளம் உண்பவர்களும், பட்டினி கிடப்பவர் களும், மிதமிஞ்சி உறங்குபவர்களும், மிகக் குறைவாக உறங்கு பவர்களும் யோகிகளாக முடியாது.

அறியாமை, சஞ்சலம், பொறாமை, சோம்பல், மிதமிஞ்சிய பற்று—இவை யோகப் பயிற்சியின் வெற்றிக்குப் பெரும் பகைகளாகும்.

மூன்று முக்கியத் தேவைகள்:

முதலாவது: உடலிலும் உள்ளத்திலும் தூய்மை. தூய்மையின்மையும் மற்றும் மனத்தைக் கீழே இழுக்கும் அனைத்தும் கைவிடப்பட வேண்டும்.

இரண்டாவது: பொறுமை. முதலில் ஆச்சரியமான காட்சிகள் உண்டாகும். பின்னர் அவை எல்லாம் நின்றுவிடும். இது மிகவும் கடினமான காலம். ஆனால் உறுதியாக நில். பொறுமை இருந்தால் இறுதியில் உனக்கு வெற்றி உறுதி.

மூன்றாவது: விடாமுயற்சி. எந்த நிலையிலும்—நல்ல காலத்திலும், கெட்ட காலத்திலும் உடல் நலமாயிருக்கும்போதும் நோயுற்றிருக்கும்போதும் பயிற்சியை ஒருநாளும் தவறவிடக் கூடாது.

பயிற்சிக்கு மிகச்சிறந்த காலம் பகலும் இரவும் ஒன்றுகூடும் அந்தி வேளையே. இரு நிலைகளுக்கு இடையில் உள்ள அந்த வேளையில் நம் உடலின் அலைகள் மிக அமைதியாக இருக்கின்றன. இது இயலாவிட்டால் விழித்த உடனேயும் உறங்குவதற்கு முன்னும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

உடல் தூய்மை மிகவும் அவசியம். தினமும் குளிக்க வேண்டும்.

குளித்த பின் தரையில் அமர்ந்து, உறுதியாக ஆசனத்தில் இரு. அதாவது, நீ பாறை போன்று அசைவற்றிருப்பதாகவும், எதுவும் உன்னை அசைக்க முடியாது என்றும் பாவனை செய். தலையும் தோள்களும் இடுப்பும் நேர்கோட்டில் இருக்குமாறு நிமிர்த்தி வை. முதுகெலும்பைத் தளர்த்தி வைத்திரு. எல்லா செயலும் அதன்மூலமே நடைபெறுவதால் அதைக் கெடுக்கக் கூடாது.

கால் விரல்களிலிருந்து தொடங்கி, உன் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் பரிபூரணமாக இருப்பதாக நினை; தேவைப்பட்டால் ஒவ்வொரு பகுதியையும் தொட்டுக்கொண்டு, அந்தப் பகுதி பூரணமாக இருப்பதாக மனத்தில் ஆணித்தரமாகப் பதித்துக் கொள். இவ்வாறு ஒவ்வொரு பகுதியையும் பூரணமானதாகவும் ஒரு குறையும் அற்றதாகவும் நினைத்தவண்ணம் தலையை அடைய வேண்டும். பின்னர் முழு உடலையும் பூரணமானதாக நினை. மெய்ப்பொருளை அடைவதற்காக உனக்கு

இறைவனால் அளிக்கப்பட்ட ஒரு கருவியாக, கடலைக் கடந்து நித்திய உண்மை என்னும் கரையை நீ அடைவதற்கு உதவும் தோணியாக அதைக் கருது.

அதைச் செய்து முடித்ததும், இரு நாசிகள் வழியாகவும் மூச்சை நீளமாக உள்ளிழுத்து, மீண்டும் அதனை வெளியே விடு. பின்னர் உன்னால் சிரமமின்றி இயலும்வரை மூச்சை வெளியில் நிறுத்தி வை. இவ்வாறு நான்குமுறை மூச்சை இழுத்து விடு. பின்பு இயல்பாக மூச்சுவிடு. பின்னர் உள்ளொளிக்காகப் பிரார்த்தனை செய்:

'இந்தப் பிரபஞ்சத்தைப் படைத்தவரான அந்தப் பரம் பொருளின் மகிமையைத் தியானிக்கிறேன். அவர் என் உள் ளத்தை ஒளிரச் செய்வாராக!' இதனைப் பத்துப் பதினைந்து நிமிடங்கள்வரை தியானம் செய்.[1]

உனக்குக் கிடைக்கும் அனுபவக் காட்சிகளை உன் குருவைத் தவிர யாரிடமும் சொல்லாதே.

இயன்றவரையில் குறைவாகப் பேசு.

நல்லவற்றின்மீது உன் நினைவுகளை வைத்திரு. நினைக்கும் பொருளாகவே ஆகும் தன்மை நம்மிடம் உண்டு.

புனிதமானவற்றை நீ தியானிப்பது எல்லா மன அழுக்கு களையும் எரித்துவிட உதவும். யோகிகள் அல்லாத அனைவரும் அடிமைகளே, நம்மைச் சுதந்திரர்களாக்க, கட்டுகளை ஒவ் வொன்றாகக் நொறுக்க வேண்டும்.

அப்பால் உள்ள மெய்ப்பொருளை அனைவரும் காண முடியும். கடவுள் உண்மையானால் அவரை ஓர் உண்மைப் பொருளாக நாம் உணர வேண்டும்; ஆன்மா இருக்குமானால் நாம் அதனைக் காணவும் உணரவும் திறன் உடையவர்களாக வேண்டும்.

உடல் அல்லாத ஏதோ ஒன்றாக இருப்பதே, ஆன்மா உள்ளதா என்பதை ஆராய ஒரே வழி.

யோகிகள் நம் புலன்களை ஞானேந்திரியங்கள், கர்மேந் திரியங்கள் என இரண்டு முக்கிய வகைகளாகப் பிரிக்கின்றனர்.

அந்தக்கரணம் அல்லது உள்ளத்திற்கு நான்கு பகுதிகள் உள்ளன. முதலாவது, மனம்—அதாவது சிந்திக்கும் ஆற்றல்.

---

1. இது காயத்ரி மந்திரத்தின் திரண்ட பொருளாகும். மந்திரம் வருமாறு:
ஓம் பூர்புவஸ்வ:
தத் ஸவிதுர் வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி ।
தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத் ॥

இது அடக்கப்படாமல் இருப்பதால் பொதுவாக, ஏறக்குறைய முழுவதும் வீணாகிறது. ஒழுங்காக அடக்கப்படுமானால், இது ஓர் அற்புத ஆற்றலாகத் திகழும். இரண்டாவது, புத்தி என்னும் சங்கல்பம் (இது அறிவு என்றும் கூறப்படுகிறது). மூன்றாவது, அகங்காரம்—நான்-உணர்வு. நான்காவது, சித்தம். மற்ற எல்லாம் எதன் வாயிலாக எதில் வேலை செய்கின்றனவோ அதுவே சித்தம். இது மனத்தின் அடித்தளம் போன்றது; எண்ணம் போன்ற அலைகள் எழுகின்ற கடல்.

சித்தம் பல்வேறு எண்ணங்களாக உருவெடுக்காமலோ மாறுபடாமலோ தடுப்பதற்கான விஞ்ஞான முறையே யோகம். கடலின்மீது தெரியும் சந்திர பிம்பம் அலைகளால் உடைந்தோ, கலங்கியோ போவதுபோல் ஆன்மா என்னும் உண்மைப் பொருளின் பிம்பம் மன அலைகளால் உடைந்துபோகிறது. கடல், கண்ணாடிபோல் அமைதியாக இருக்கும்போது மட்டும் தான் அதில் சந்திர பிம்பத்தைக் காண முடியும். அதுபோல் சித்தம் முற்றிலும் அமைதியாகுமாறு அடக்கப்படும்போது தான் ஆன்மா உணரப்படுகிறது.

மனம் நுண்மையான ஜடப்பொருளாக இருந்தாலும் அது உடல் அல்ல. அது உடலால் என்றென்றுமாகக் கட்டுப்பட்டதல்ல. நாம் அவ்வப்போது அதிலிருந்து விடுபடும்போது இது நிரூபிக்கப்படுகிறது. உணர்வுபூர்வமாகப் புலன்களை அடக்குவதன்மூலம், இம்மாதிரி நினைத்தபோது செய்யக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

இதை முழுவதும் செய்ய முடியும்போது, நாம் பிரபஞ்சத்தையே அடக்குவோம். ஏனெனில் நமது உலகம் என்பது புலன்களால் நாம் அறிவது மட்டும்தான். ஒருவனது உயர்ந்த நிலை அவன் அடைந்துள்ள சுதந்திரத்தைப் பொறுத்தே உள்ளது. புலன்களின் கட்டுக்களிலிருந்து விடுபடும்போதுதான் ஆன்மீக வாழ்க்கை ஆரம்பிக்கிறது. புலன்கள் யாரை அடக்கி யாள்கின்றனவோ, அவன் உலகியல் மனிதன்; அடிமை.

நமது சித்தத்தை அலைகள் எழாதவண்ணம் முழுவதும் அடக்கிவிட்டால், நாம் மீண்டும்மீண்டும் உடலெடுப்பதற்கு அது ஒரு முடிவை உண்டாக்கிவிடும். கோடிக்கணக்கான ஆண்டுகள் பாடுபட்டு இந்த உடலை உருவாக்கியுள்ளோம். ஆனால் உடல்களை எதற்காக உருவாக்கினோமோ அதன் உண்மையான நோக்கத்தை அந்தப் பெருமுயற்சியில் மறந்து விட்டோம். நிறைநிலையை அடைவதே அந்த நோக்கம்.

உடல்களை உண்டுபண்ணுவதே நமது முயற்சிகளின் பலன் என்று நினைக்கும் அளவிற்கு நாம் சென்றுவிட்டோம். இதுதான் மாயை. இந்த மயக்கத்தை நாம் உடைத்தெறிய வேண்டும். நமது உண்மையான நோக்கத்திற்கே மீண்டும் செல்ல வேண்டும்; நாம் உடல் அல்ல; உடல் நமது அடிமை என்பதை உணர வேண்டும்.

மனத்தை வெளியில் கொண்டு வரவும், அது உடலிலிருந்து வேறுபட்டது என்பதைக் காணவும் கற்றுக்கொள். உடலுக்கு உணர்ச்சியையும் உயிரையும் நாமே ஊட்டிவிட்டு, பின்னர் அது உயிருள்ளது, உண்மையானது என்று நினைக்கிறோம். நாம் அதை நெடுநாள் அணிந்திருப்பதன் பயனாக, நாமும் அதுவும் ஒன்றே என்று எண்ணிவிடுகிறோம். நமக்கு வேண்டும் போது உடலைக் கழற்றி வைக்கவும், அதை அடிமையாக்கி நமது கருவியாகக் கையாள்வதற்கும், அது நம்மை அடக்கியாளும் ஒன்றல்ல எனக் காண்பதற்கும் யோகம் துணைசெய்கிறது.

மன ஆற்றல்களை அடக்கியாள்வதே யோகப் பயிற்சியின் முதல் நோக்கம். இரண்டாவது, அவற்றை முழுச் சக்தியோடு எந்தப் பொருளிலும் ஒருமுகப்படுத்துவதே.

நீ அதிகம் பேசினால் யோகியாக முடியாது.

இரண்டாம் பாடம்

இந்த யோகம் அஷ்டாங்க யோகம் எனப்படும். ஏனெனில் இது எட்டு முக்கியப் பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு உள்ளது. அவை:

முதலாவது—யமம். இது மிகவும் முக்கியமானது; முழு வாழ்க்கையையும் அடக்கியாள வேண்டுவது. இதில் ஐந்து பிரிவுகள் உள்ளன:

1. நினைவாலோ சொல்லாலோ செயலாலோ எந்த உயிரையும் துன்புறுத்தாமல் இருத்தல்.

2. நினைவாலோ சொல்லாலோ செயலாலோ பிறர் பொருள்மீது ஆசை கொள்ளாமல் இருத்தல்.

3. நினைவாலும் சொல்லாலும் செயலாலும் பூரணமான பிரம்மச்சரியம் காத்தல்.

4. நினைவாலும் சொல்லாலும் செயலாலும் பூரணமான உண்மையைக் கடைப்பிடித்தல்.

5. பிறரிடமிருந்து எதுவும் ஏற்றுக்கொள்ளாதிருத்தல்.

இரண்டாவது—நியமம். உடம்பைப் பாதுகாத்தல், தினமும் குளித்தல், ஒழுங்கான உணவு முதலியன.

மூன்றாவது—ஆசனம். உடலை அமர்த்தும் நிலை. இடுப்பும் தோள்களும் தலையும் நேராக நிறுத்தப்பட வேண்டும்; முதுகு தளர்வாக இருக்க வேண்டும்.

நான்காவது—பிராணாயாமம். மூச்சை அடக்குதல் (பிராணன் என்னும் உயிர்ச் சக்தியை அடக்குவதற்காக).

ஐந்தாவது—பிரத்யாஹாரம். மனத்தை உள்முகமாகத் திருப்பி, வெளியில் செல்லாமல் அதனைத் தடுத்தல்; மனத்தில் உள்ள பொருளை அறிவதற்காக அதனைச் சிந்தித்தல்.

ஆறாவது—தாரணை, ஒரு பொருளின்மீது மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துதல்.

ஏழாவது—தியானம்.

எட்டாவது—சமாதி. உள்ளொளி. நம் முயற்சிகள் அனைத்திற்கும் முடிவு.

யமமும் நியமமும் ஆயுள் முழுவதும் பழக வேண்டுபவை.

லீச் எனப்படும் அட்டை ஊர்ந்து செல்லும்போது, ஒரு புல்லை உறுதியாகப் பற்றும்வரை ஏற்கனவே பற்றியுள்ள புல்லை விடாது. அதுபோல் மற்ற பயிற்சிகளின் விஷயத்தில் ஒன்றை முற்றிலுமாக அறிந்து பழகிய பின்னரே அடுத்ததைப் பற்ற வேண்டும்.

இந்தப் பாடம் பிராணாயாமம், அதாவது பிராணனை அடக்குதல் பற்றியதாகும். ராஜயோகத்தில், சுவாசித்தல் என்பது மனமய உலகில் புகுந்து, நம்மை ஆன்மீக உலகிற்குக் கொண்டு செல்கிறது. நமது உடலாகிய எந்திரத்தின் ஆதார சக்கரம் அதுவே. அது முதலில் சுவாசப்பையை இயக்குகிறது. சுவாசப்பை இதயத்தை இயக்குகிறது. இதயம் ரத்த ஓட்டத்தை இயக்குகிறது. இது முறையாக மூளையை இயக்க, மூளை மனத்தை இயக்குகிறது. சங்கல்பம் வெளியே ஓர் உணர்ச்சியை உண்டாக்க வல்லது. புற உணர்ச்சியும் சங்கல்பத்தை எழுப்ப வல்லது. நமது சங்கல்பங்கள் பலவீனமானவை. அவற்றின் வலிமையை நாம் உணர்வதில்லை, நாம் ஜடப்பொருளுக்கு அவ்வளவு கட்டுப்பட்டுள்ளோம். நமது செயலில் பெரும் பகுதி வெளியிலிருந்தே உள்ளே புகுகிறது. புற இயற்கை நமது சமநிலையைக் குலைத்துவிடுகிறது. நாம் இயற்கையின் சம நிலையைக் குலைக்க வேண்டியவர்களாக இருந்தாலும், அதனைச் செய்ய முடியாதவர்களாக இருக்கிறோம். இது முற்றிலும் தவறு. பேராற்றல் உண்மையில் உள்ளேயே அமைந்திருக்கிறது.

பெரிய மகான்களும் குருமார்களும் தங்களுள் இருக்கும் மன உலகை வென்றிருப்பதால், அவர்களின் சொல், ஆற்றல் வாய்ந்ததாக உள்ளது. உயர்ந்த கோபுரத்தில் சிறைவைக்கப் பட்ட ஒரு மந்திரி தன் மனைவியிடம் ஒரு வண்டும் தேனும் பட்டு நூலும் சிறு கயிறும் கனத்த கயிறும் கொண்டுவருமாறு கூறி, அவளது முயற்சியால் விடுதலை அடைந்த கதை ஒன்று உண்டு.[1] முதலில் உடலிலுள்ள சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்து வதைப் பட்டுநூலாகக் கொண்டு மனத்தை நாம் அடக்கும் வழியை அந்தக் கதை விளக்கிக் காட்டுகிறது. ஆற்றல்களை ஒவ்வொன்றாகப்பற்றி, இறுதியில் மன ஒருமைப்பாடு என்னும் கயிற்றின்மூலம் உடற்சிறையிலிருந்து விடுபட்டு நாம் முக்தி பெறும் திறனைப் பெறுகிறோம். முக்தி பெற்றபின், அதனை அடைய உதவியாக இருந்த கருவியை நாம் எறிந்துவிடலாம்.

பிராணாயாமத்தில் மூன்று பகுதிகள் உள்ளன:

முதலாவது, பூரகம்—மூச்சை உள்ளிழுத்தல்.

இரண்டாவது, கும்பகம்—மூச்சை அடக்குதல்.

மூன்றாவது, ரேசகம்—மூச்சை வெளிவிடுதல்.

மூளை வழியாக முதுகெலும்பின் இரண்டு பக்கங்களிலும் இரண்டு நரம்பியக்கங்கள் கீழ் நோக்கிச் சென்று, அடியிலே தாண்டி மறுபக்கம் சென்று, மூளைக்குத் திரும்புகின்றன. இவற்றுள் ஒன்று 'சூரிய' நாடி (பிங்கலை) எனப்படும். இது மூளையின் இடதுபாதிக் கோளத்திலிருந்து தொடங்கி, மூளையின் அடிப்பக்கத்தில் முதுகின் வலப்பக்கத்திற்குத் தாண்டிச் சென்று, முதுகின் அடியில் மறுபடியும் எதிர்ப்பக்கம் செல்கிறது. இது எட்டு என்ற இலக்கத்தின் ஒரு பாதி போன்று அமைகிறது.

மற்றொரு நரம்பியக்கமான 'சந்திர' நாடி (இடை) முன்னே கூறியதற்கு மாறான வழியில் சென்று எட்டு என்ற இலக்கத்தைப் பூர்த்தி செய்கிறது. கீழ்ப்பகுதி மேற்பகுதியைவிட மிக நீண்டது என்பது வெளிப்படை. இந்த நரம்பியக்கங்கள் இரவும் பகலும் ஓடி 'நரம்பு மண்டலங்கள்' எனப் பொதுவாக வழங்கப்படும் வெவ்வேறான புள்ளிகளில் பெரிய உயிர்ச் சக்திகளைத் தொகுத்து வைக்கின்றன. ஆனால் அவற்றின் இருப்பை எளிதாக நாம் உணர்வதில்லை. நாம் அவற்றை உணரவும் உடலில் எல்லா பகுதிகளிலும் அவற்றின் இயக்கத்தைத் தொடர்ந்து

---

1. இந்தக் கதை பக்கம் 26–27-இல் விரிவாகத் தரப்பட்டுள்ளது.

கவனிக்கவும் மன ஒருமைப்பாடு வகைசெய்கிறது. இந்தச் 'சூரிய', 'சந்திர' நரம்பியக்கங்கள் சுவாசத்தோடு நெருங்கிய தொடர்பு உடையவை. இவற்றை அடக்குவதால் நாம் உடலை அடக்க முடிகிறது.

கடோபநிடதத்தில் உடல் தேர் எனவும், மனம் கடிவாளம் எனவும், புத்தி சாரதி எனவும், புலன்கள் குதிரைகள் எனவும், புலனின்பங்கள் அவை செல்லும் பாதை எனவும் வர்ணிக்கப் பட்டுள்ளன. தேரில் அமர்ந்து செல்பவன் ஆன்மா. தேரில் செல்பவன் உணர்ந்து, சாரதி குதிரைகளை அடக்குமாறு செய் தாலன்றித் தான் குறித்த இடத்திற்குச் செல்ல முடியாது. ஆனால் முரட்டுக் குதிரைகளைப் போன்ற புலன்கள் தங்கள் விருப்பப்படி அவனை இழுத்துச் சென்று, அழிக்கவும் செய்யும். இந்த இரு நரம்பியக்கங்களும் சாரதியின் கையிலுள்ள 'அடக்கும் கடிவாளங்கள்' ஆகின்றன.

ஒழுக்கம் உடையவர்களாகும் ஆற்றலை நாம் பெற வேண் டியிருக்கிறது. அதனைப் பெறும்வரை, நம்மால் நம் செயல்களை அடக்க இயலாது. ஒழுக்க நெறிகளைச் செயல்முறையில் கொண்டுவரும் திறனை யோகமே நமக்கு அளிக்கிறது. ஒழுக்க நெறியில் நிற்கச் செய்வதே யோகத்தின் நோக்கம். சிறந்த எல்லா குருமார்களும் யோகிகளாகவே இருந்தனர். ஒவ்வொரு நரம்பியக்கத்தையும் அடக்கியவர்கள் அவர்கள். யோகிகள் முதுகின் அடியில் நிகழும் இந்த நரம்பியக்கங்களைத் தடுத்து முள்ளந்தண்டுக் கொடியின் நடுப்பகுதி வழியே அவற்றைச் செலுத்துகின்றனர். அவை அப்போது அறிவியக்கமாகிறது. அது யோகியிடம் மட்டுமே உள்ளது.

பிராணாயாமம் பற்றிய இரண்டாம் பாடம்: ஒரே வழி எல்லோருக்கும் பொருந்தாது. சுவாசித்தல் என்னும் இந்தச் செயல் காலஅளவு மீறாத ஒழுங்கோடு செய்யப்பட வேண்டும். அதற்கு எளிய வழி எண்ணிக்கைதான். அது முற்றிலும் எந்திரத் தனமான ஒன்று. ஆதலால் அதற்குப் பதிலாக 'ஓம்' என்னும் புனித மந்திரத்தைக் குறிப்பிட்ட தடவைகள் கூறுகிறோம்.

பிராணாயாம முறை பின்வருமாறு: பெருவிரலால் வலது நாசியை அடைத்துக் கொண்டு, நான்குமுறை 'ஓம்' என உச்சரித் தவாறே மெதுவாக இடது நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளிழு.

பிறகு ஆள்காட்டி விரலை இடது நாசிமீது வைத்து இரு நாசிகளையும் அடைத்து, 'ஓம்' என்று எட்டுமுறை மனத்தால் உச்சரித்தவாறே மூச்சை உள்ளே நிறுத்திவை.

பின்னர் பெருவிரலை வலது நாசியிலிருந்து எடுத்து 'ஓம்' என்று நான்குமுறை உச்சரித்தவாறே மெதுவாக மூச்சை வெளிவிடு.

மூச்சை வெளிவிடுதல் முடியும்போது, சுவாசப் பைகளி லிருந்து காற்று முழுவதையும் வெளிப்படுத்துவதற்காக அடிவயிற்றைப் பலமாக உள்ளே இழு. பிறகு இடது நாசியை அடைத்துக்கொண்டு, 'ஓம்' என்று நான்குமுறை உச்சரித்த வாறே வலது நாசி வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளே இழு.

அடுத்ததாக, பெருவிரலால் வலது நாசியை அடைத்து, 'ஓம்' என எட்டுமுறை உச்சரித்துக்கொண்டு மூச்சை நிறுத்திவை. பிறகு இடது நாசியைத் திறந்து, 'ஓம்' என்பதை நான்குமுறை உச்சரித்தவாறே, முன்போல் அடிவயிற்றை உள்ளிழுத்து, மூச்சை வெளியே விடு. ஒவ்வொரு முறை செய்யும்போதும் முன்னர் கூறிய செயல்கள் அனைத்தையும் இருமுறை செய்; அதாவது, ஒவ்வொரு நாசிக்கும் இரண்டு வீதம் நான்கு பிராணாயாமங் களைச் செய். ஆசனத்தில் அமர்வதற்குமுன் பிரார்த்தனை செய்வது நல்லது.

இதை ஒரு வாரம் செய்ய வேண்டும். பிறகு மூச்சுகளின் கால அளவைப் படிப்படியாக அதிகப்படுத்து. கால அளவு விகிதத்தை மாறாமல் வைத்துக்கொள். அதாவது, மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் பொழுது ஆறு முறை 'ஓம்' என்று உச்சரித் தால், மூச்சை வெளிவிடும்போது அதே ஆறு முறையும், கும்பகத்தின்போது பன்னிரு முறையும் செய்.

இந்தப் பயிற்சிகள் நம்மை மேலும் ஆன்மீகவாதிகளாக, மிகவும் தூயவர்களாக, புனிதமானவர்களாக ஆக்கும். நேர்ப்பாதையை விட்டுக் கிளைப் பாதைகளில் செல்லவோ, சித்திகளை நாடவோ செய்யாதே. நம்முடன் தங்கி வளரும் ஒரே ஆற்றல் அன்புதான். ராஜயோகத்தின் வாயிலாக இறைவனை அடைய முயல்பவன் மனத்தளவில், உடலளவில், ஒழுக்கத்தில், ஆன்மீகத்தில் சிறந்தவனாக இருக்க வேண்டும். இதைப் பின்னணியாகக் கொண்டு முன்னேறு.

லட்சக்கணக்கானோருள் ஒருவரே, 'நான் அப்பால் செல்வேன்; இறைவனை அடைவேன்' என்று கூறுகிறார். உண்மையை எதிர்கொள்ள வல்லவர்கள் ஒருசிலரே. ஆனால் எதையாவது சாதிக்க வேண்டுமானால் நாம் உண்மைக்காகச் சாகவும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

மூன்றாம் பாடம்

குண்டலினி: ஆன்மாவை ஜடப்பொருளாக உணராமல் அதனை உள்ளபடியே உணர். ஆன்மாவை நாம் உடம்பென்று கருதி வருகிறோம். ஆனால் அதனைப் புலன்களிலிருந்தும் எண்ணத்திலிருந்தும் பிரிக்க வேண்டும். நாம் அழிவற்றவர்கள் என்பதை அப்போதுதான் அறிய முடியும். மாற்றம் என்பது காரணம், காரியம் என்னும் இருமையைக் குறிக்கிறது. மாறுகின்ற எல்லாம் அழிந்தேயாக வேண்டும். உடலும் மனமும் அழிவற்றதாகாது என்பதை இதிலிருந்து நாம் அறிகிறோம். ஏனெனில் இரண்டும் இடையறாது மாறிக்கொண்டே இருப்பவை. மாறாத ஒன்றே அழிவற்றதாக இருக்க முடியும். ஏனெனில் அதன்மீது செயல்பட எதுவும் இல்லை.

நாம் அதுவாக ஆவதில்லை, நாமே அது. ஆனால் உண்மையை நம்மிலிருந்து மறைக்கும் அறியாமைத் திரையை நாம் விலக்கியாக வேண்டும். எண்ணத்தின் புற வடிவமே உடல். 'சூரியன்', 'சந்திரன்' என்னும் நாடிகள் உடலின் எல்லா பகுதிகளுக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டு வருகின்றன. மிஞ்சியுள்ள ஆற்றல் முதுகெலும்பின் வழியிலுள்ள நரம்பு மண்டலங்கள் என்று பொதுவாக வழங்கப்படும் சில இடங்களில் தொகுத்து வைக்கப்படுகிறது.

இந்த நாடிகள் இறந்த உடல்களில் காணப்படாது. நலமான உடலில் மட்டுமே இவற்றை அறிய முடியும்.

யோகிக்கு ஓர் அனுகூலம் உள்ளது. ஏனெனில் அவனால் நாடிகளை உணர மட்டும் அல்ல, காணவும் முடியும். அவனுக்கு அவை ஒளியுடன் தெரிகின்றன; நரம்பு மண்டலங்களும் அவ்வாறே.

உணர்வுபூர்வமான செயல்களும் உணர்வறு செயல்களும் உள்ளன. யோகிகளிடம் மூன்றாவதான, உணர்வுகடந்த செயல் உள்ளது. இதுவே எல்லா நாடுகளிலும் எல்லா காலங்களிலும் அனைத்து மத அறிவுக்கும் மூலமாக இருந்துள்ளது. உணர்வு கடந்த நிலை தவறுகளுக்கு உள்ளாவதில்லை. ஆனால் இயல்புணர்ச்சியால் (Instinct) நடைபெறும் செயல் முற்றிலும் எந்திரத்தனமானது. முன்னையது உணர்வைக் கடந்து நிற்கிறது. அது தெய்வப் பேருணர்வு நிலை (Inspiration) எனப்படுகிறது. ஆனால் யோகியோ, 'இதை அடையும் திறன் ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ளது. அனைவரும் அதனை ஒருநாள் அனுபவிப்பார்கள்' என்கிறான்.

சூரிய, சந்திர நாடிகளுக்கு ஒரு புதிய பாதையை அளிக்க வேண்டும். முள்ளந்தண்டின் நடுவில் ஒரு புதிய வழியை அவற்றுக்குத் திறந்து வைக்க வேண்டும். இந்த நாடிகளைச் சுழு முனை என்னும் இந்தப் பாதை வழியாக மேலே மூளைக்குக் கொண்டுவருவதில் வெற்றி பெறும்போது நாம் உடலிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டு நிற்போம்.

முதுகெலும்பினுடைய கீழ்நுனிப்பகுதியிலுள்ள முக் கோண எலும்புக்கு (Sacrum) அருகிலுள்ள நரம்பு மையம் மிக வும் முக்கியம் வாய்ந்தது. காம சக்தியை உற்பத்தி செய்யும் பொருளின் இருப்பிடம் அது. வட்டமிட்டுக் கிடக்கின்ற ஒரு சிறு பாம்பை உடைய ஒரு முக்கோணமாக யோகி அதைக் குறிக்கிறான். உறங்கும் பாம்பாகிய அது குண்டலினி எனப்படும். இந்தக் குண்டலினியை எழுப்புவதே ராஜயோகத்தின் முழு நோக்கம்.

காமப் பேராற்றலை மிருகச் செயலிலிருந்து உயர்த்தி, மனித உடலின் பேராற்றலை உற்பத்தி செய்யும் நிலையமாகிய மூளைக்கு அனுப்பி, அங்கே சேமித்து வைத்தால் அது ஓஜஸ் என்னும் ஆன்மீக சக்தியாகிறது. எல்லா நல்ல எண்ணங்களும் எல்லா பிரார்த்தனைகளும் அந்த மிருக சக்தியின் ஒரு பகுதியை ஓஜஸாக மாற்றி, நமக்கு ஆன்மீக சக்தியைத் தர உதவுகிறது. இந்த ஓஜஸ்தான் உண்மை மனிதன். மனிதர்கள் மட்டுமே ஓஜஸைச் சேர்த்து வைக்க முடியும். காமம் என்னும் மிருக சக்தி முழுவதும் யாரிடமும் ஓஜஸாக மாற்றமடைகிறதோ, அவன் தெய்வமே. அவனது பேச்சில் பேராற்றல் விளங்கும்; அவனது வார்த்தைகள் உலகிற்குப் புத்துயிரூட்டும்.

இந்தப் பாம்பைப்போன்ற குண்டலினி சக்தி மெல்ல படிப்படியாக உயர்த்தப்படுவதாகவும் இறுதியாக அனைத் திலும் உயர்ந்த, கூம்பு வடிவமான சுரப்பியைச் (Pineal Gland) சேர்வதாகவும் யோகி சித்தரிக்கிறான். மனிதனிடம் உள்ள ஆற்றல்கள் அனைத்திலும் உயர்ந்ததான காமசக்தி, ஓஜஸாக மாற்றப்படும்வரை ஆணோ பெண்ணோ யாரும் உண்மையாக ஆன்மீகவாதியாக முடியாது.

எந்தச் சக்தியையும் உண்டாக்க முடியாது; அதைத் திருப்ப மட்டுமே இயலும். எனவே நம்மிடம் ஏற்கனவே உள்ள பேராற்றல்களை அடக்கவும் நமது சங்கல்ப சக்தியால் வெறும் மிருக சக்தியான அவற்றை ஆன்மீகச் சக்தியாக மாற்றவும் நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எல்லா ஒழுக்கத்திற்கும், எல்லா

ஆன்மீக உணர்விற்கும் பிரம்மச்சரியமே ஆதாரம் என்பது இதனால் தெளிவாக விளங்குகிறது. சிறப்பாக ராஜயோகத்தில் எண்ணம் சொல், செயல் அனைத்திலும் கலப்பற்ற, முழுப் பிரம்மச்சரியம் இன்றியமையாத ஒன்று. மணமானவர்களுக்கும் ஆகாதவர்களுக்கும் ஒரே நியதிதான். ஒருவன் தன்னிடம் உள்ள வலிமை மிக்க ஆற்றல்களை வீணாக்கினால் அவனால் ஆன்மீக வாழ்வில் ஈடுபட முடியாது.

இதுவரை வாழ்ந்த பெரிய ரிஷிகள் அனைவரும் துறவி களாகவோ, முனிவர்களாகவோ, இல்லற வாழ்க்கையைத் துறந்த வர்களாகவோ இருந்தனர் என்பதையே வரலாறு நமக்குக் காட்டுகிறது.

பிராணாயாமம் செய்வதற்கு முன் ஒரு முக்கோணத்தை மனக் கண்முன் கொண்டுவர முயற்சிக்க வேண்டும். கண்களை மூடிக்கொண்டு, கற்பனையில் அதைத் தெளிவாக வரைந்து கொள். அதனை நெருப்புச் சுவாலைகள் சூழ்ந்திருப்பதாகவும், நடுவே பாம்பு சுருண்டு கிடப்பதாகவும் எண்ணிக்கொள். உன்னால் குண்டலினியைத் தெளிவாகக் காண முடியும்போது, கற்பனையால் அதை முதுகெலும்பின் அடியில் வை. கும்பகம் செய்யும்போது, அதனை விழிக்கச் செய்வதற்காக, பாம்பின் தலைமீது பிராணனைப் பலமாகக் கீழ்நோக்கி மோதச் செய். உன் கற்பனை அல்லது பாவனையின் வலிமைக்குத் தக்கவாறு, சிறந்த பலனை விரைவில் பெறலாம். குண்டலினியையும் விழித்தெழச் செய். அதுவரை அதனைப் பாவனை செய். நாடிகளை உணர முயற்சி செய். அவற்றைச் சுழுமுனை வழியாகச் செலுத்த முயற்சி செய். இது அவற்றின் செயலை விரைவாக்குகிறது.

நான்காம் பாடம்

மனத்தை அடக்க முயற்சிக்குமுன் அதை ஆராய வேண்டும்.

நிலையற்ற இந்த மனத்தை நாம் கைப்பற்ற வேண்டும். அதை அலையாமல் இழுத்து, ஒரே கருத்தில் நிலைபெறச் செய்ய வேண்டும். திரும்பத்திரும்ப இதனைச் செய்ய வேண்டும். சங்கல்ப வலிமையால் மனத்தை அடக்கவும், அது இறைவனது மகிமையைச் சிந்திக்கவும் செய்ய வேண்டும்.

மனத்தை அடக்க மிக எளிய வழி அமைதியாக அமர்ந்து, சிறிது நேரம் அதை அதன் விருப்பப்படித் திரிய விடுவதே. 'மனம் அலைவதைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் சாட்சியே நான். மனம் நானல்ல' என்ற கருத்தை இறுகப் பற்றிக்கொள்.

பின்பு, மனத்தை உன்னிலிருந்து முற்றிலும் வேறான பொருளாகக் கருதி, அது நினைப்பதைப் பார். உன்னை இறைவனுடன் ஒன்றுபடுத்திக்கொள்; ஜடப்பொருளுடனோ மனத்துடனோ ஒருபோதும் உன்னை ஒன்றுபடுத்தாதே.

உனது மனத்தை, உன் முன் பரந்து கிடக்கும் அமைதியான ஒரு பெரிய குளமாகவும், மனத்தில் வந்து போகும் எண்ணங்களை நீரின் அடியிலிருந்து மேற்புறத்தில் வந்து உடைந்து போகின்ற குமிழிகளாகவும் கற்பனை செய்துகொள். எண்ணங்களை அடக்க எந்த முயற்சியும் செய்யாதே. அவை அலைந்து செல்லும்போது, அவற்றைக் கவனித்துப் பின்தொடர்ந்து செல். அது அலைகின்ற வட்டங்களின் பரப்பு வரவரக் குறையும். எப்படியென்றால் மனம் அல்லது நினைவு, வட்டங்களாகச் செல்கிறது. குளத்தில் கல்லெறிவதால் எழும் அலைகள் வட்டமாக விரிந்து செல்வதுபோல் இந்த வட்டங்களும் எப்போதும் விரிந்துகொண்டே செல்கின்றன. நாம் இதனைத் திருப்பியமைக்க வேண்டும். ஆகவே மிகப் பெரிய வட்டத்திலிருந்து தொடங்கி, அதை வரவரச் சிறிதாக்கி, இறுதியாக மனத்தை ஒரு புள்ளியின்மீது நிலைநிறுத்தவும் அங்கேயே தங்கியிருக்கவும் செய்ய வேண்டும். 'நான் மனம் அல்ல; நான் சிந்திப்பதை நானே காண்கிறேன். என் மனம் செயல்படுவதை நான் கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்' என்ற கருத்தை உறுதியாகப் பற்றிக்கொள். உன்னை எண்ணத்துடனும் உணர்ச்சியுடனும் ஒன்றுபடுத்திக்கொள்ளும் இயல்பு நாள்தோறும் தேய்ந்துகொண்டே வரும். இறுதியாக, நீ உன் மனத்திலிருந்து முற்றிலும் வேறாகப் பிரிந்து நிற்க முடியும். உண்மையாகவே நீ வேறு, மனம் வேறு என்பதை உணர்வாய்.

இது முடிந்ததும், மனம் உன் விருப்பப்படி அடங்கி உனது அடிமையாகிவிடும். யோகியாவதற்கு முதற்படி, புலன்களைக் கடந்து செல்வதே. மனத்தை வெல்லும் ஒருவன் மிக உயர்ந்த நிலையை அடைகிறான்.

இயன்றவரை தனித்து வாழ வேண்டும். வசதியாக இருக்கும் அளவிற்கு ஆசனம் உயரமாக வேண்டும். முதலில் ஒரு புல்லாலான பாய், அதன்மீது ஒரு தோல்; அதன்மீது ஒரு பட்டுத் துணி, முதுகைச் சாய்க்க ஒன்றும் இல்லாதிருப்பது நல்லது. ஆசனம் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

எண்ணங்கள் படங்களாதலால் நாம் அவற்றை உண்டாக்கிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. எல்லா எண்ணங்களையும்

விலக்கி, மனத்தை வெறுமையாக வைத்திருக்க வேண்டும். எண்ணம் எத்தனை வேகத்துடன் வருமோ அத்தனை வேகமாக அதனை நாம் நீக்க வேண்டும். இதற்கு, நாம் ஜடப்பொருளைக் கடந்தாக வேண்டும்; உடம்பிற்கு அப்பால் செல்ல வேண்டும். மனித வாழ்வு முழுவதும் உண்மையாகவே இதனைச் செய்து முடிப்பதற்கான ஒரு முயற்சியேயாகும்.

ஒவ்வோர் ஒலிக்கும் அதற்கென்று ஒரு பொருள் உண்டு. நமது இயல்பில் ஒலியும் பொருளும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

நமக்கு மிகவும் உயர்ந்த குறிக்கோள் கடவுளே. அவரைத் தியானம் செய். அறிபவனை நம்மால் அறிய முடியாது. நாமே அந்தப் பரம்பொருள்.

தீமையைக் காணும்போது நாம் அதைப் படைக்கிறோம். நாம் எதுவாக இருக்கிறோமோ, அதையே வெளியிலும் காண்கிறோம்; ஏனெனில் உலகம் நம்மைப் பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடியே. இந்தச் சிறு உடம்பு நாம் படைத்துள்ள ஒரு சிறு கண்ணாடி, ஆனால் பிரபஞ்சம் முழுவதும் நமது உடலே. இதனை நாம் எப்போதும் நினைக்க வேண்டும். நமக்கு மரணம் கிடையாது. நம்மால் பிறருக்குத் தீங்கு செய்ய இயலாது என்பதை அப்போது அறிவோம். காரணம், அவர்கள் எல்லோரும் நம்முடையவர்களே. பிறப்பும் இறப்பும் நமக்கு இல்லை. அன்பு காட்டுவது ஒன்றே நாம் செய்ய வேண்டியது.

'இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதுமே என் உடல்; எல்லா நலமும், எல்லா ஆனந்தமும் என்னுடையவை. ஏனெனில் எல்லாம் பிரபஞ்சத்தில் உள்ளவை', 'நானே பிரபஞ்சம்' என்று கூறு. எல்லா செயல்களும் நம்மிடமிருந்து கண்ணாடியாகிய உலகிற்குச் செல்பவையே என்பதை இறுதியில் நாம் அறிகிறோம்.

நாம் சிறு அலைகளாகத் தோன்றினாலும், முழுக்கடல் நமக்குப் பின்னால் உள்ளது. நாம் அதனுடன் ஒன்றாக உள்ளோம். எந்த அலையும் தனியாக இருக்க முடியாது.

தக்கவாறு பயன்படுத்தப்படும் பாவனை சக்தி நமது உற்ற நண்பனாகும். அது ஆராய்ச்சிக்கு அப்பால் செல்கிறது. நம்மை எல்லா இடங்களுக்கும் கொண்டு செல்லும் ஒரே ஒளி அதுவே.

தெய்வீகப் பேருணர்வு உள்ளிருந்தே எழுகிறது. நமது மேலான ஆற்றல்களால் நமக்கு நாமே உத்வேகம் அளிக்க வேண்டும்.

ஐந்தாம் பாடம்

பிரத்யாஹாரமும் தாரணையும்:

'எந்த முறைகளைப் பின்பற்றினாலும் சரி என்னை நாடுபவர்கள் என்னை அடைவார்கள்'[1] என்று ஸ்ரீகிருஷ்ணர் கூறுகிறார். 'அனைவரும் என்னை அடைந்தேயாக வேண்டும்' என்கிறார் அவர். மனத்தை, விரும்பிய பொருளில் குவியச் செய்வதற்குரிய ஒரு முயற்சியாக மனத்தை ஒருங்கிணைப்பதே பிரத்யாஹாரம்.

முதற்படி மனத்தை விருப்பப்படித் திரியவிடுதல். அதனைக் கவனி; அது நினைப்பதைக் கவனி; சாட்சியாக மட்டும் இரு. மனம் ஆன்மா அல்ல. அது நுண்ணிய நிலையிலுள்ள ஜடப் பொருள். அதன் எஜமானர்கள் நாம். நரம்பாற்றல்களின் மூலம் நாம் அதனை ஆட்டிவைக்க முடியும்.

(அகத்தேயுள்ள) மனத்தின் புறத் தோற்றமே உடல், ஆன்மாவான நாம், உடல் மனம் இரண்டையும் கடந்தவர்கள். நாம் நித்தியமான மாறாத சாட்சியான ஆன்மா. எண்ணத்தின் திரண்ட வடிவமே உடல்.

சுவாசம் இடது நாசி வழியாக ஓடும்போது, அது இளைப்பாறுதற்குரிய நேரம்; வலதுநாசி வழியாகச் செல்லும்போது அது செயல் புரிவதற்குரிய நேரம். இரு நாசிகள் வழியாகவும் போகும்போது தியானம் செய்வதற்குரிய காலம். நாம் சாந்தமாக அமர்ந்து, இரு நாசிகள் வழியாகவும் சமமாகச் சுவாசிக்கும் வேளையே அமைதியாக தியானம் செய்வதற்குச் சரியான நேரம். முதலில் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முயல்வதில் பயனில்லை. நினைவை அடக்குதல் தானாகவே வரும்.

பெருவிரலாலும் ஆள்காட்டி விரலாலும் நாசிகளை மூடுவதற்குப் போதிய பயிற்சி பெற்றபின், சங்கல்ப சக்தியால் அதாவது எண்ணத்தாலேயே அதனை நம்மால் செய்ய முடியும்.

அப்போது பிராணாயாமத்தைச் சிறிது மாற்ற வேண்டும். சாதகனுக்கு இஷ்ட மந்திரம் இருந்தால் 'ஓம்' என்பதற்குப் பதிலாக மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போதும் வெளிவிடும்போதும் அவன் அந்த மந்திரத்தைக் கூற வேண்டும். கும்பகம் செய்யும் போது 'ஹாம்' என்ற மந்திரத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்.

---

1. யே யதா மாம் ப்ரபத்யந்தே தாம்ஸ்ததைவ பஜாம்யஹம்! —கீதை, 4. 11.

அடக்கிய மூச்சை, 'ஹூம்' என்று கூறும் ஒவ்வொரு முறையும் குண்டலினியின் தலைமீது கீழ்நோக்கிப் பலமாகத் தள்ளி, இதனால் அது விழித்தெழுவதாகப் பாவனை செய். உன்னை இறைவனுடன் மட்டும் ஒன்றுபடுத்திக் கொள். சிறிது நேரத்திற்குப் பின் எண்ணங்கள் தங்கள் வருகையை அறிவிக்கும். இந்த உலகில் வெளியிலிருந்து ஒருவர் வருவதை நாம் காண்பது போல், எண்ணங்கள் எழுவதையும், இனி நாம் நினைக்கப்போவதையும் அறிந்துகொள்வோம். நம்மை நம் மனங்களிலிருந்து பிரித்துக்கொள்ளவும், நம்மை ஒருவராகவும் நினைவை வேறொன்றாகவும் காணக் கற்றுக்கொள்ளும்போது, இந்த நிலை அடையப்படுகிறது. எண்ணங்கள் உன்னைப் பற்றிக் கொள்ள இடம் கொடுக்காதே; பக்கத்தில் நின்று கவனி. அவை அழிந்துவிடும்.

புனித எண்ணங்களைப் பின்தொடர்ந்து அவற்றுடன் செல். அவை கரைந்து ஒடுங்கும்போது, எல்லாம் வல்ல இறைவனின் திருவடியைக் காண்பாய். இதுவே உணர்வுகடந்த நிலை. கருத்து கரையும்போது அதைப் பின்தொடர்ந்து அதனுடன் கரைந்துவிடு.

தலையைச் சூழும் ஒளி வட்டங்கள் (Halo) உள்ளொளியின் அறிகுறியாகும். யோகியால் அவற்றைக் காண முடியும். சிலவேளைகளில் முகம் ஒன்று சுவாலைகளால் சூழப்பட்டதுபோல் நாம் காண்போம்; அதில் பண்புநலனைக் காணலாம். தவறின்றி உண்மையை அறியலாம். நமது இஷ்டதெய்வக் காட்சி கிடைக்கும். நம் மனங்களை எளிதாக அடங்கச் செய்யவும் முற்றிலும் ஒருமுகப்படுத்தவும் சாதகமானதோர் சின்னம் இது.

எல்லா புலன்கள் வாயிலாகவும் நாம் பாவனை செய்ய முடியும். ஆனால் நாம் பெரும்பாலும் கண்கள் மூலமாகவே பாவனை செய்கிறோம். பாவனையும் பாதி ஜடமாகும். வேறு முறையில் கூறினால், ஒரு கற்பனைத் தோற்றமின்றி நம்மால் சிந்திக்க முடியாது. விலங்குகள் சிந்திப்பதுபோல் தோன்றுகிறது. ஆனாலும் பேச முடியாததால் அவற்றை வெளியிடுவதில்லை. எனவே எண்ணங்களும் உருவங்களும் பிரிக்க முடியாதபடிச் சேர்ந்திருக்கவில்லை என்பது உண்மையே.

யோகத்தில் பாவனை சக்தியை வைத்திருக்க முயற்சி செய். ஆனால் அதைத் தூய்மையாகவும் புனிதமாகவும் வைத்திரு. பாவனை செய்வதில் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்த இயல்புகள்

உண்டு. உனக்கு மிகவும் பொருந்தும் வழியைப் பின்பற்று; அது எல்லாவற்றையும்விட எளிதாக இருக்கும்.

எல்லா முற்பிறவி வினைப்பயன்களின் விளைவுகளாக நாம் இருக்கிறோம். 'ஒன்றிலிருந்து கொளுத்திய மற்றொரு விளக்கு' என்று பௌத்தர்கள் கூறுவார்கள். விளக்குகள் வெவ் வேறு; ஆனால் ஒளி அதேதான்.

மகிழ்ச்சியாக இரு; தைரியமாக இரு. தினமும் குளி. பொறுமையும் தூய்மையும் விடாமுயற்சியும் கைக்கொள். அப் போது நீ உண்மையான யோகி ஆவாய். விரைந்து செல்ல முயலாதே. உயர்ந்த ஆற்றல்கள் உன்னிடம் வந்தால் அவை கிளைப்பாதைகளே என்பதை ஞாபகப்படுத்திக்கொள். முக்கியப் பாதையை விட்டு உன்னை விலகத் தூண்டுபவற்றிற்கு இடம் கொடுக்காதே. அவற்றை ஒரு பக்கம் ஒதுக்கிவிட்டு, இறைவனை அடைதல் என்னும் உனது முக்கியக் குறிக்கோளை இறுகப் பற்று. எதை அடைந்தபின் நாம் என்றென்றும் அமைதியாக இருப்போமோ, அந்த நித்தியமான பொருளையே நாடு. அனைத்தையும் பெற்றபின், பெறுவதற்கு எதுவும் இருக்காது. அதன்பின் என்றும் சுதந்திரமான உண்மை, அறிவு, இன்பமான பூரண வாழ்வில் இருப்போம்.

ஆறாம் பாடம்

சுழுமுனை: சுழுமுனையில் தியானிப்பது மிகுந்த பயனைத் தரும். அதன் காட்சிகூட உனக்குக் கிடைக்கலாம். அது மிகவும் சிறந்த வழி. பின்னர் அதனையே நீண்ட நாட்கள் தியானி. மிக முதுகெலும்பில் செல்லும் உயிரோட்டமான அந்தப் பாதை. நுண்ணிய, பேரொளிமிக்க நூல் போன்றது; குண்டலினியை எழச் செய்து முக்திப் பாதையில் அழைத்துச் செல்வது இந்தப் பாதையே.

யோகியின் மொழியில் கூறினால், சுழுமுனையின் இரு முனைகளும் இரு தாமரைகளில் உள்ளன. கீழேயுள்ள தாமரை, குண்டலினியின் முக்கோணத்தைச் சூழ்ந்துள்ளது. மேலே உள் ளது பீனியல் சுரப்பியைச் சூழ்ந்துள்ள மூளையில் உள்ளது. இந்த இரண்டிற்கும் இடையே நான்கு தாமரைகள் உள்ளன. அவை வழியில் உள்ள படிகள். ஆறாவது, பீனியல் சுரப்பி; ஐந்தாவது, கண்களுக்கு இடையில்; நான்காவது, தொண்டை யின் அடியில்; மூன்றாவது, நெஞ்சுப் பகுதியில்; இரண்டாவது, தொப்புளுக்கு எதிரே; முதலாவது, முதுகெலும்பினுடைய கீழ் நுனியில்.

நாம் குண்டலினியை எழுப்ப வேண்டும். பின்னர் அதனை மெல்லமெல்ல ஒரு தாமரையிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு உயர்த்தி இறுதியில் மூளையை அடையச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு படியும் மனத்தின் ஒரு புதிய அடுக்கைப்போல் உள்ளது. ❀

2. ராஜயோகம்

7 மே 1896

யோகத்தின் முதற்படி யமம்.

யமத்தில் தேர்ச்சி பெற ஐந்து விஷயங்கள் அவசியம்:

1. எண்ணம், சொல், வாக்கு, செயல் ஆகிய எதனாலும் எந்த உயிருக்கும் தீங்கு செய்யாதிருத்தல்.
2. எண்ணம், சொல், மற்றும் செயலில் உண்மை.
3. எண்ணம், சொல், மற்றும் செயலால் பிறர்பொருளில் ஆசையற்றிருத்தல்.
4. எண்ணம், சொல், மற்றும் செயலில் தூய்மை.
5. எண்ணம், சொல், மற்றும் செயலில் சிறிதும் பாவம் இல்லாதிருத்தல்.

புனிதமே மிக உயர்ந்த சக்தி. மற்றவை அனைத்தும் அதன் முன் ஒடுங்கியே நிற்கும்.

அடுத்தது ஆசனம்—பக்தன் அமரும் முறை. ஆசனம் உறுதியாக இருக்க வேண்டும். தலை, முதுகெலும்பு, உடல் மூன்றும் நேராக இருக்கும்வகையில் அமர வேண்டும். 'நான் உறுதியாக அமர்ந்திருக்கிறேன். உலகில் எதுவும் என்னை அசைக்க முடியாது' என்று எண்ணுங்கள். பின்னர் படிப்படியாக உடல் முழுவதுமே முடிமுதல் அடிவரை உறுதியாகவும் நிறைவாகவும் இருப்பதாகக் கருதுங்கள். அது பளிங்குபோல் தெளிவாக இருக்கிறது என்றும், வாழ்க்கைப் பெருங்கடலைக் கடந்து செல்வதற்கு ஏற்ற கப்பல் அது என்றும் எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு உதவி செய்யுமாறு இறைவனையும், புனித தேவதைகளையும், இந்த உலகம் தந்துள்ள மகான்களையும், தீர்க்கதரிசிகளையும் வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்.

இதன்பிறகு அரைமணி நேரம் பிராணாயாமம் செய்யுங்கள். மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போதும் வெளியே விடும்போதும் மனத்திற்குள் 'ஓம், ஓம்' என்று ஜபியுங்கள். ஆன்மசக்தி பெற்ற மந்திரங்கள் அற்புத சக்தி வாய்ந்தவை.

யோகத்தின் மற்ற படிகள்:

1. பிரத்யாஹாரம், அதாவது புலனடக்கம். புறவுலகில் அலையாதவாறு புலன்களை அடக்கி உள்ளத்தில் ஒன்றச் செய்தல். 2. தாரணை அல்லது நிலையான மன ஒருமைப்பாடு. 3. தியானம். 4. சமாதி: யோகத்தின் உயர்ந்தபடி இதுவே, இறுதிப் படியும் இதுவே. சிந்தை முழுவதையும் பரம்பொருளிடம் ஈடுபடுத்தி ஒன்றியிருப்பதே சமாதி நிலை. அந்த நிலையில் 'நானும் என் தந்தையும் ஒருவரே' என்பதை ஒருவன் உணர்கிறான்.

ஒரு வேளையில் ஒன்றை மட்டுமே செய்யுங்கள். அவ்வாறு செய்யும்போது மற்ற அனைத்தையும் தவிர்த்து முழு ஆற்றலையும் முழுக் கவனத்தையும் பயன்படுத்தி அதில் ஈடுபடுங்கள். ❀

3. மன ஆராய்ச்சிக்கான அடிப்படை

ஒரு விஷயத்தில் எனது கருத்தைக் கூற விரும்புகிறேன். பெண்களுக்கு ஆன்மா உண்டு என்பதை முகமதியர் நம்புவதில்லை என்று கூறப்படுவது தவறு. கிறிஸ்தவர்களின் பழமையான தவறு அது என்று கூற நான் பெரிதும் வருந்துகிறேன்! அவர்களும் அந்தத் தவற்றைக் கூற விரும்புகிறார்கள் போலும். தாங்கள் விரும்பாதவரைப்பற்றி அவதூறு கூற விரும்புவது, மனித இயல்பில் அமைந்துள்ள ஒரு விசித்திரமாகும். இடையில் ஒரு விஷயம்: நான் முகமதியன் அல்ல என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். எனினும் இந்த மதத்தைக் கற்கும் வாய்ப்புப் பெற்றவன். பெண்களுக்கு ஆன்மா இல்லை என்று குரானில் கூறப்படவே இல்லை; மாறாக, உண்டு என்றே அது கூறுகிறது.

நமது தலைப்பான மனம் என்பதுபற்றி இங்கு நான் சொல்ல அதிகமாக எதுவும் இல்லை. மனம் சம்பந்தமானவற்றை விஞ்ஞான முறையில் நிரூபிக்க முடியுமா என்பது கேள்வி. இந்த நிரூபித்தல் என்றால் என்ன? முதலில் அதற்கு இரண்டு விஷயங்கள் தேவை—ஒன்று நிரூபிப்பவர், இரண்டாவது நிரூபிக்கப்படுவதற்கான விஷயம். வேதியியலும் இயற்பியலும் நமக்கு மிகவும் பழக்கமுள்ளவை, நாம் படித்தவை. ஆதலால் அவற்றையே எடுத்துக்கொள்வோம். அந்தத் துறைகளில் மிகச் சாதாரணமான ஒன்றைக்கூட அனைவராலும் நிரூபித்துவிட முடியுமா? பாமரன் ஒருவனிடம் உங்கள் சோதனைகளில் ஒன்றைக் காட்டுங்கள். அதைப்பற்றி அவனுக்கு என்ன தெரியும்? எதுவுமே தெரியாது. ஒரு சோதனையை அறிவதற்கு முன்னர் பயிற்சி தேவையாயிருக்கிறது. அதற்குமுன் ஒருவனால் அதனை அறிய முடியாது. இதுதான் பிரச்சினை.

சுவாமிஜி மேலை நாட்டில் தங்கியிருந்தபோது பல முறை வாதங்களில் கலந்துகொள்ள நேர்ந்தது. ஒருமுறை லண்டனில் (1896, ஜூலை) 'மனம்பற்றிய நிகழ்ச்சிகளை விஞ்ஞான முறையில் நிரூபிக்க முடியுமா?' என்ற தலைப்பிலான நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்டார். முதலில் பேசிய ஒருவரைக் குறிப்பிட்டு சுவாமிஜி கூறியது இது.

விஞ்ஞான முறைப்படி நிரூபிப்பது என்பது, மனிதர்கள் அனைவருக்கும் பொதுவாகவும், எல்லோரின் அறிவிற்கு எட்டு மளவிற்கும் உண்மைகளைக் கீழே கொண்டுவருதல் என்று பொருள்படுமானால், இவ்வுலகில் எதையும் அப்படி நிரூபிக்க முடியாது என்கிறேன் நான். அப்படி நிரூபிக்க முடியுமானால் நமது பல்கலைக் கழகங்கள், கல்வி அனைத்தும் ஒன்றுமற் றவை ஆகிவிடும். பிறக்கும்போதே நாம் விஞ்ஞானம்பற்றிய அனைத்தையும் அறிய முடியுமானால் நாம் எதற்காகக் கற்க வேண்டும்? கல்விதான் எதற்கு? அதனால் சிறிதும் பயனில்லை. ஆகவே விஞ்ஞான முறைப்படி நிரூபித்தல் என்பதற்கு இதுவே பொருளானால், அதாவது உயர் உண்மைகளை நாம் இப் போதுள்ள நிலைக்குக் கீழிறக்கிக் கொண்டுவருதல் என்ப தானால், அது தவறு என்பது வெளிப்படை.

ஒருவேளை அடுத்த கருத்து பொருத்தமாகலாம்—அதா வது, மிகச் சிக்கலான விஷயங்களை நிரூபிக்க எளிய விஷயங்கள் சிலவற்றைச் சான்றாகக் காட்டுவது. குழப்பம் மிக்க, சிக்கலான விஷயங்கள் சில உள்ளன. அவற்றைத் தெளிவாக்கக் குறைந்த சிக்கலுள்ளவற்றை எடுத்துக் கூறி அணுகுவது; இந்த முறையில் அவற்றைக் கீழிறக்கி நாம் இப்போதுள்ள எளிய அறிவுநிலைக் குக் கொண்டு வருகிறோம். ஆனால் இதுவும் கடினமானது; சிரமமானது. இதற்குப் பயிற்சியும் கல்வியும் பெரிதும் தேவை.

எனவே நான் கூற வேண்டியதெல்லாம் இதுவே. மனம் பற்றிய நிகழ்ச்சிகளை விஞ்ஞான முறைப்படி விளக்கம் கூறு வதற்கு அந்த நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிய பூரணமான சான்றுகள் இருந்தால் மட்டும் போதாது; அதை நிரூபிக்க எண்ணுபவருக் கும் சிறந்த பயிற்சி தேவை. இவை அனைத்தையும் பெற்றால் தான், நம் முன் நடைபெறுகின்ற நிரூபிக்கப்பட்ட மற்றும் நிரூபிக்கப்படாத நிகழ்ச்சிகளைப்பற்றி நாம் ஆம் என்றோ இல்லை என்றோ கூற முடியும். அதற்கு முன்னர், மனித சமு தாயத்தில் நேர்ந்துள்ள சிறப்பான நிகழ்ச்சிகளும், அரிய நிகழ்ச்சி களும் நிரூபிப்பதற்குக் கடினமானவை என்பதே எனது கருத்து.

மதங்கள் கனவுகளின் விளைவுகள் என்று சிலர் கூறுகின் றனர். இது அவசர முடிவு. இதுபற்றிச் சிறப்பாக ஆராய்ச்சி செய்தவர்கள் இத்தகைய முடிவுகள் உறுதியற்ற வீண் ஊகங்கள் என்றே கூறுவார்கள். மதங்களை வெறும் கனவுகளின் விளைவுகள் என்று அவ்வளவு எளிதாகக் கருத எந்தக் காரண மும் இல்லை. அப்படி இருக்குமானால் ஆஜ்ஞேய வாதத்தைக்

கைக்கொள்வதும் எளியதாக இருந்திருக்கும். ஆனால் துர திர்ஷ்டவசமாக அவ்வளவு எளிதாக இதனை விளக்க முடிய வில்லை.

இப்போதும் பல நிகழ்ச்சிகள் நடந்துவருகின்றன. இவை அனைத்தையும் ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும்; ஆராய வேண்டும் என்பதில்லை, ஆராயப்பட்டே வந்திருக்கிறது. சூரியன் இல்லை என்று குருடன் கூறுகிறான். அதனால் சூரியன் இல்லை என்பது உண்மையாகிவிடாது. எத்தனையோ ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்த நிகழ்ச்சிகளைத் துருவி ஆராய்ந்துள்ளனர். நரம்புகளில் நிகழும் நுண்ணிய இயக்கங்களைக் கண்டறிவதற்குத் தங்களைத் தகுந்த கருவிகளாக்கிக் கொள்வதற்காக மனிதகுலமே நூற்றுக் கணக்கான ஆண்டுகள் பயிற்சி செய்து வந்துள்ளது. அவர்கள் குறித்து வைத்தவை பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே வெளியிடப் பட்டுள்ளன. இவற்றைக் கற்பதற்காகக் கல்லூரிகள் தொடங்கப் பட்டுள்ளன. இந்த நிகழ்ச்சிகளுக்கு நடமாடும் சான்றுகளாக விளங்கும் ஆண்களும் பெண்களும் இன்றும் உள்ளனர்.

இதில் போலிகள் ஏராளமாக உள்ளனர் என்பதையும், தவறானவையும் பொய்யானவையும் பேரளவிற்கு உள்ளன என்பதையும் நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன். ஆனால் எதில்தான் இத்தகையவை இல்லை? எந்த எளிய விஞ்ஞான நிகழ்ச்சியை வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். விஞ்ஞானிகளோ, சாதாரண மக்களோ அறுதி உண்மைகளெனக் கருதக்கூடி யவை இரண்டோ மூன்றோதான் உள்ளன; ஏனையவை வெறும் நுரை போன்ற நம்பிக்கைகளே.

இனி ஆஜ்ஞேயவாதி, தான் நம்ப விரும்பாததற்குப் பயன் படுத்தும் அதே சோதனையைத் தனது சொந்த விஞ்ஞானத் திற்கும் கையாளட்டும்; அதில் பாதி ஆட்டம் கண்டுவிடும். நாம் நம்பிக்கைகளைச் சார்ந்தே வாழ்கிறோம். இருக்கும் இடத்திலேயே திருப்தியாக வாழ நம்மால் முடியாது; நமது இயல்பான வளர்ச்சி முறையும் அதுவே. ஒருபுறம் ஆஜ்ஞேய வாதியாக இருந்துகொண்டு, அதேவேளையில் இங்கேயும் எதையாவது தேடிக்கொண்டு திரியவும் முடியாது. இரண்டில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். நமக்குரிய எல்லையைக் கடந்து சென்று, அறிய முடியாததாகத் தோன்றுவதை அறியப் பாடுபட வேண்டும்; இந்த முயற்சி தொடர்ந்து நிகழ வேண்டும்.

ஆதலால் இப்போது பேசியவரைவிட நான் உண்மை யாகவே ஓர் அடி முன்னால் செல்கிறேன். நான் என்ன

சொல்கிறேன் தெரியுமா? மன ஆற்றலால் நிகழ்பவற்றுள் பெரும் பாலானவை, அதாவது ஆவிகளின் தட்டுதல், மேஜைகளைத் தட்டுதல் போன்றவை குழந்தைவிளையாட்டு, சிறுவர்களும் செய்யக் கூடிய தொலைப்பேச்சு முதலியவை அற்ப விஷயங்கள். தொலைவில் நடப்பதைக் காணுதல் போன்றவை மன ஆற்றல் நிகழ்ச்சி என்று முந்தைய சொற்பொழிவாளர் கூறினார். நான் அவற்றை மனத்தின் உணர்வுகடந்த நிலையில் பெறும் அனு பவங்கள் என்று குறிப்பிட விரும்புகிறேன். இவைகூட உண்மை யான மனஇயல் ஆராய்ச்சிக்கான படிகள் மட்டுமே. மனம் அந்த நிலையை அடைய முடியுமா, முடியாதா என்பதை முத லில் அறிய வேண்டும். எனது விளக்கம் அவரது விளக்கத் திலிருந்து சிறிது வேறுபடுகிறது. ஆனால் சில கருத்துக்களை விளக்கும்போது இரண்டு விளக்கங்களும் ஒத்துப் போகலாம்.

இப்போதுள்ள உணர்வு, மரணத்திற்குப் பின்னாலும் தொடர்கிறதா இல்லையா என்ற கேள்வியில் பெரிதாக ஒன்று மில்லை. ஏனெனில் இந்தப் பிரபஞ்சம் இப்போதுள்ள நிலை யில் இந்த உணர்வு நிலைக்குக் கட்டுப்பட்டிருப்பதல்ல. உணர்வும் இருப்பும் ஒரே காலத்தில் இருக்க முடியாது. எனது உடலிலும், நம் உடல்கள் அனைத்திலும் நமது உணர்வுக்கு எட்டுவது மிகச் சிறியதே என்பதையும், பெரும் பகுதியை நாம் உணர்வதில்லை என்பதையும் நாம் அனைவரும் ஒப்புக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். ஆயினும் அந்தப் பெரும் பகுதி இருக்கவே செய்கிறது. சான்றாக, யாரும் தனது மூளையை ஒருபோதும் உணர்ந்ததில்லை. என் மூளையை இதுவரை நான் கண்டதில்லை; ஒருபோதும் அது என் உணர்விற்கு வரு வதும் இல்லை. ஆனாலும் அது உள்ளது என்பது எனக்குத் தெரியும். எனவே நமக்கு வேண்டுவது உணர்வு அல்ல; தூலப் பொருள் அல்லாத ஒன்றே. அந்த அறிவை இந்தப் பிறவியிலேயே பெற முடியும். அந்த அறிவு பெறப்பட்டுள்ளது என்பதும், எந்த விஞ்ஞான சாஸ்திரமும் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கும் அளவிற்கு நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதும் உண்மையே. இவற்றை நாம் ஆராய வேண்டும்.

இங்குள்ளவர்களுக்கு இன்னொரு கருத்தையும் கூறு கிறேன். இதுபற்றிப் பல முறை நாம் மனமயக்கத்திற்கு உள்ளா கியிருக்கிறோம் என்பதை நினைவுபடுத்திக் கொள்வது நல்லது. ஆன்மீக இயல்பிற்கு அசாதாரணமான ஓர் உண்மையை சிலர் நம் முன் நிரூபிக்கின்றனர். அசாதாரணமானது என்பதால்

நாமும் அதைத் தள்ளிவிடுகிறோம். பல வேளைகளில் அது தவறாக இருக்கலாம். ஆனால் பல வேளைகளில் அதை ஏற்கும் தகுதி நம்மிடம் உண்டா இல்லையா, அவைகளைக் கண்டறிய நம் உடல்களையும் மனங்களையும் தகுந்த கருவிகளாக்க இடம் கொடுத்துள்ளோமா என்பதையும் நாம் எண்ணிப் பார்க்க மறந்துவிடுகிறோம். ॐ

4. செயல்முறை ஆன்மீகம்: சில குறிப்புகள்

லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ், கலிபோர்னியா, 29 டிசம்பர் 1899

பிராணாயாமம் மற்றும் பல பயிற்சிகளைப் பற்றிய சில கருத்துக்களை இந்தக் காலைவேளையில் உங்களுக்குக் கூற எண்ணுகிறேன். இத்தனை நாட்களும் கொள்கைகளைப்பற்றி ஆராய்ந்து வந்துள்ளோம். இனி ஒருசில செயல்முறைக் குறிப்பு களைக் காண்பது நல்லது. இந்தியாவில் இதைப்பற்றிப் பல நூல்கள் எழுதப்பட்டுள்ளன. உங்கள் நாட்டினர் பல துறைகளில் செயல்முறையினராக இருப்பதுபோல் எங்கள் நாட்டு மக்கள் இந்தத் துறையில் செயல்முறையினராக இருக்கிறார்கள் என்று தோன்றுகிறது.

இங்கு நீங்கள் ஐவர் சேர்ந்து, 'எல்லோரும் கூட்டாக இயக்கம் ஒன்றை அமைப்போம்' என்கிறீர்கள். ஐந்து மணிநேரத் திற்குள் அது உருவாகிவிடுகிறது. இந்தியர்களால் ஐம்பது ஆண்டுகள் ஆனாலும் அவ்வாறு ஒன்றைச் செய்ய இயலாது. இதுபோன்ற காரியங்களில் அவர்களிடம் செயல்முறைத் திறன் அவ்வளவு இல்லை. ஆனால் ஒரு விஷயம்: ஒருவன் ஒரு தத் துவப் பிரிவைத் தொடங்கினானால் அது எவ்வளவுதான் காட்டுமிராண்டித்தனமாக இருந்தாலும் அதையும் பின்பற்று பவர்கள் இருப்பார்கள். 'பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் இரவும் பகலும் ஒற்றைக் காலில் நின்றால் முக்தி பெறலாம்' என்று கூறிக்கொண்டு ஒரு பிரிவு தொடங்கப்படுவதாக வைத்துக் கொள்வோம்; உடனே ஒற்றைக் காலில் நிற்க நூற்றுக்கணக் கானோர் முன்வருவார்கள்; அதனால் வரும் துயரம் அனைத்தை யும் அமைதியாகப் பொறுத்துக் கொள்வார்கள். புண்ணியம் கிடைப்பதற்காகப் பல ஆண்டுகள் கைகளைத் தூக்கியவாறு நிற்கின்ற பலர் உள்ளனர். அத்தகைய நூற்றுக்கணக்கானோரை நான் கண்டிருக்கிறேன். ஆனால் கவனியுங்கள்—அவர்களுள் எல்லோரும் முட்டாள்கள் அல்ல; சிலர் தங்கள் அறிவின் ஆழத்தாலும் பரிமாணங்களாலும் உங்களைத் திகைப்புறச் செய்பவர்கள். ஆதலால் செயல்முறை என்பது வேறுபடும் பொருளை உடையதாகும்.

பிறரை மதிப்பிடுவதில் நாம் எப்போதும் இந்தத் தவறுக்கு ஆளாகிவருகிறோம். இருப்பதெல்லாம் நமது சின்னஞ்சிறிய மன உலகம் மட்டும்தான் என்று கருதவே நாம் தலைப்படு கிறோம். நமது நீதி, நமது அறம், நமது கடமையுணர்ச்சி, நமது பயன் நோக்கு—இவை மட்டுமே அடைவதற்கு உரியவை என் பதுதான் நமது எண்ணம்.

ஐரோப்பாவில் ஒரு நாள் மார்செயில்ஸ் வழியாகப் போய்க் கொண்டிருந்தேன். அங்கே ஏறு தழுவுதல் (Bull-fight) நடை பெற்றது. கப்பலில் இருந்த ஆங்கிலேயர்கள் வெறிபிடித்த வர்கள்போல், அது கொடூரமானது என்று பழித்தும் கண்டித் தும் பேசினர். போட்டிக்காக மல்யுத்தக் குழுவொன்று பாரீஸ் நகருக்குச் சென்றிருந்ததாகவும், மல்யுத்தம் மிருகத்தனமான தாகக் கருதிய பிரெஞ்சுக்காரர்கள் அவர்களை அவமதித்து, உதைத்து விரட்டினர் என்றும் இங்கிலாந்தில் கேள்விப்பட் டேன். இப்படியெல்லாம் பல நாடுகளிலும் கேள்விப்படும் போது, 'உன்னைப்பற்றிப் பிறர் தீர்ப்புச் சொல்லாதிருக்க வேண்டுமானால், நீ பிறரைப்பற்றித் தீர்ப்புச் சொல்லாதே' என் னும் ஏசுவின் உபதேசம் புரியத் தொடங்குகிறது. மேலும் மேலும் கற்கும்போதுதான் நாம் எவ்வளவு தூரம் ஒன்றும் தெரியாதவர்களாக இருக்கிறோம் என்பது நமக்குத் தெரி கிறது; மனம்தான் எத்தனை உருமாறுகிறது, என்னென்ன பரிமாணங்கள் உடையதாக இருக்கிறது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்கிறோம்.

இளைஞனாக இருந்தபோது நான் எனது நாட்டினரின் தவப் பயிற்சிகளைக் குறை கூறுவதுண்டு; எங்கள் நாட்டிலுள்ள பெரிய பிரச்சாரகர்களும் அவற்றைக் குறை கூறியுள்ளார்கள். இதுவரை பிறந்தவர்களுள் மிகவும் மேலான மனிதரான புத்தரே அவற்றைக் கண்டித்திருக்கிறார். ஆனால் வயது முதிரமுதிர, தீர்ப்புக் கூற எனக்கு உரிமையில்லை என்ற உணர்ச்சி என்னிடம் வளர்கிறது. பல முரண்பாடுகள் அவர்களிடம் இருந்தாலும், தவம் செய்யவும் துன்பம் அனுபவிக்கவும் அவர்கள் பெற்றுள்ள ஆற்றலில் கடுகளவாவது பெற மாட்டேனா என்று சிலவேளை களில் நான் ஏங்குவதுண்டு. எனது தீர்ப்பும் கண்டனமும் உடலை வருத்துவதில் உள்ள ஏதோ வெறுப்பிலிருந்து எழ வில்லை. மாறாக, என்னால் செய்ய இயலாமையாலும் துணி வின்மையாலும் எழும் வெறும் கோழைத்தனத்திலிருந்து உதிப்ப தாகவே நான் கருதுகிறேன்.

ஆகவே வலிமையும் திறனும் துணிவும் மிகவும் விந்தையானவை என்பதைக் காண்கிறீர்கள். ஒருவனை 'வீரன், சூரன், தீரன்' என்று பொதுவாகப் புகழ்கிறோம்; ஆனால், தீரமோ, வீரமோ, மற்ற குணங்களோ எப்போதும் அவனுக்கு உரியவை அல்ல என்பதை நினைவில் வைக்க வேண்டும். பீரங்கியின் வாய்க்குள் பாயும் இயல்புடைய ஒருவன் டாக்டரின் அறுவைச் சிகிச்சைக் கத்தியைக் கண்டு நடுங்குகிறான். ஆனால் துப்பாக்கியின் முன் நிற்க ஒருபோதும் துணியாத இன்னொருவன், தேவையானால் கடுமையான அறுவைச் சிகிச்சையை அமைதியாகத் தாங்கிக்கொள்வான். ஆதலால் பிறரைப்பற்றித் தீர்ப்புச் சொல்லும்போது, தீரத்திற்கோ உயர்விற்கோ நீங்கள் கொள்ளும் இலக்கணம் என்ன என்பதை வரையறுக்க வேண்டும். நல்லவன் அல்ல என்று நான் குறை கூறும் ஒருவன், சில விஷயங்களில் என்னைவிட எவ்வளவோ மேம்பட்டவனாக இருக்கலாம்.

இன்னும் ஓர் உதாரணம். ஆண்களாலும் பெண்களாலும் செய்ய முடிகின்ற வேலைகளைப்பற்றி ஆராயும்போதும் அதே தவறை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். ஆணின் மிக உயர்ந்த நிலை என்ன? அவனால் போராட முடியும் என்பதுதான். உதாரணமாக, மிகக் கடுமையாக உழைப்பவன் அவன். பெண்ணின் உடம்போ வலிமை குறைந்தது. அவளால் கடுமையாக உழைக்க முடியாது. இப்படித்தான் ஒப்பிடுவார்கள். இது அநீதி. பெண்ணும் ஆணைப்போல் துணிவுடையவள். அவரவர் வழிகளில் இரு சாராரும் திறன் உடையவர்கள். பெண்ணைப் போல் அவ்வளவு பொறுமையும் சகிப்பும் அன்பும் காட்டி ஒரு குழந்தையை வளர்க்க எந்த ஆணால் முடியும்? ஆணிடம் செயல்திறன் அதிகம்; பெண்ணிடம் சகிப்புத்தன்மை அதிகம். பெண்ணிடம் செயல்திறன் இல்லை என்று கூறினால் ஆணிடம் சகிப்புத்தன்மை இல்லையே!

இந்தப் பிரபஞ்சமே பூரண சமச்சீர்நிலையில் இருக்கின்ற ஒன்று. ஒருநாள் நாம் விழித்து எழும்போது சாதாரணப் புழு கூட மனிதத் தன்மையைச் சமன் செய்கின்ற ஏதோ ஒன்றைப் பெற்றிருப்பதைக் காணலாம், அது என்றோ எனக்குத் தெரியாது. மிகவும் தீயவனிடமும் என்னிடம் சிறிதும் இல்லாத சில நல்ல இயல்புகள் இருக்கலாம். என் வாழ்வில் தினமும் நான் அதனைக் காண்கிறேன். காட்டுமனிதன் ஒருவனைப் பாருங்கள். அவ்வளவு கட்டான உடலமைப்பை நான் பெறவில்லையே என்று ஏங்குகிறேன். திருப்தியுடன் அவன் உண்கிறான்; பருகுகிறான்.

நோய் இன்னதென்பதே ஒருவேளை அவனுக்குத் தெரியாது! நானோ ஒவ்வொரு நிமிடமும் துன்புற்று வருகிறேன். என் அறிவுக்குப் பதிலாக அவனது உடலை நான் பெற்றுக்கொள்ள எவ்வளவு விரும்பியிருக்கிறேன்! பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஓர் அலையின் எழுச்சியும் வீழ்ச்சியும்தான். வீழ்ச்சி இல்லாமல் எழுச்சி மட்டுமே இருக்க முடியாது. எங்கும் சமச்சீர் நிலையே. உன்னிடம் ஒரு சிறப்பு இருந்தால் அடுத்தவனிடம் வேறொரு சிறப்பு இருக்கிறது.

ஆணையும் பெண்ணையும் மதிப்பிடும்போது அவரவரின் பெருமை மற்றும் தகுதியை அளவுகோலாகக் கொண்டு மதிப்பிட வேண்டும். ஒருவரின் செருப்பு மற்றவருக்கும் பொருந்தியது என்று வராது. இவன் தீயவன் என்று ஒருவனைக் கூற மற்றொருவருக்கு உரிமையில்லை. 'ஆ, அதைச் செய்தால் உலகமே அழிந்துவிடும்' என்று கூறுவதும் பண்டைய மூடக் கொள்கை. அவர்கள் எவ்வளவோ கூறியும் உலகம் இன்னும் அழிந்துவிடவில்லையே! 'நீக்ரோக்களுக்கு விடுதலை அளித்தால் நாடே பாழாகிவிடும்' என்று இந்த நாட்டில் (அமெரிக்கா) கூறினர். பாழாகிவிட்டதா என்ன? 'பொதுமக்களுக்குக் கல்வியளித்தால் உலகம் கெட்டுவிடும்' என்றனர். ஆனால் உலகம் முன்னைவிட நன்றாகத்தான் ஆயிற்று. சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் வெளிவந்த ஒரு நூலில், இங்கிலாந்திற்கு நேரக்கூடிய மிகமிகச் சீர்கேடான நிலையொன்று சித்தரிக்கப்பட்டிருந்தது. தொழிலாளியின் ஊதியம் உயர்வதையும் இங்கிலாந்தின் வர்த்தகம் வீழ்ந்து வருவதையும் ஆசிரியர் அதில் எடுத்துக்காட்டியிருந்தார். இங்கிலாந்தில் தொழிலாளர்கள் தங்கள் தேவைகளை மிதமிஞ்சிய அளவிற்கு வற்புறுத்தினர் என்றும், ஜெர்மானியர்கள் குறைந்த ஊதியத்திற்கு வேலை செய்தனர் என்றும் கூக்குரல் எழுப்பப்பட்டது. இதனை ஆராய்வதற்காக ஒரு குழு ஜெர்மனிக்கு அனுப்பப்பட்டது. ஜெர்மன் தொழிலாளர்கள் அதிக ஊதியம் பெற்றனர் என்று அது அறிக்கை வெளியிட்டது. இதன் காரணம் என்ன? பொதுமக்கள் கல்வி பெற்றிருந்ததே. பொதுமக்களுக்குக் கல்வியறிவு அளிக்கப்பட்டால் உலகம் கெட்டுவிடும் என்று கூவியது என்னவாயிற்று?

இந்தியாவில் பத்தாம்பசலிகள் ஏராளம் ஏராளம். பொதுமக்கள் அறியாதவாறு அனைத்தையும் ரகசியமாக வைத்திருக்க அவர்கள் விரும்புகின்றனர். இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் சாரத்திற்கெல்லாம் சாரம் தாங்கள்தான் என்ற திருப்தியான முடிவிற்கு

வநதுவிடுகின்றனர். இத்தகைய ஆபத்தான சோதனைகளால் தங்களுக்கு ஒரு தீங்கும் நேர இயலாது என்று நம்புகின்றனர். இதனால் எல்லாம் துன்புறுவது மக்களே.

இனி, மீண்டும் செயல்முறையைப்பற்றிப் பேசுவோம். மன இயலைச் செயல்முறைப் படுத்துவதுபற்றி மிகப் பழங்காலம் முதலே இந்தியாவில் சிந்தித்து வந்துள்ளனர். கிறிஸ்து பிறப் பதற்கு சுமார் ஆயிரத்து நானூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் இந்தி யாவில் பதஞ்ஜலி என்னும் தத்துவப் பேரறிஞர் ஒருவர் திகழ்ந் தார். அவர் மனஇயல் பற்றிய எல்லா நிகழ்ச்சிகளையும் சான்று களையும் ஆராய்ச்சிகளையும் திரட்டினார்; கடந்த காலத்தில் தொகுத்து வைக்கப்பட்டிருந்த எல்லா அனுபவங்களையும் பயன்படுத்தினார்.

ஒன்றை நினைவுகொள்ளுங்கள்; இந்த உலகம் மிகவும் பழமையானது. இரண்டாயிரம் மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் படைக்கப்பட்ட ஒன்றல்ல இது. மக்கள் சமூகம் என்பது புதிய ஏற்பாடு (New Testament) தோன்றியபோதுதான், அதா வது சுமார் ஆயிரத்து எண்ணூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்புதான் தொடங்கியது என்றும், அதற்கு முன்பு சமூகம் என்பது இருந்த தில்லை என்று இங்கே கற்பித்து வருகிறார்கள். மேலை நாடு சம்பந்தப்பட்ட வரையில் அது உண்மையாகலாம். ஆனால் உலகம் முழுவதும்பற்றிய உண்மை அதுவல்ல. லண்டனில் நான் சொற்பொழிவாற்றிய நாட்களில் அறிவுத்திறனும் மதி நுட்பமும் வாய்ந்த என் நண்பர் ஒருவர் பலமுறை என்னுடன் வாதிட்டதுண்டு. அவர் ஒருநாள் என்னை எதிர்த்துத் தமக்குத் தெரிந்த வாதங்கள் அனைத்தையும் வைத்தபின் திடீரென, 'உங்கள் முனிவர்கள் எங்களுக்குப் போதிப்பதற்காக இங்கிலாந் திற்கு வராதது ஏன்?' என்று கேட்டார். 'வருவதற்கு இங்கிலாந்து ஒன்று இல்லாததால்தான் அவர்கள் வரவில்லை. காடுகளுக் குப் போதிக்க முடியுமா?' என்று நான் மறுமொழி கூறினேன்.

இங்கர்சால் என்னிடம், 'ஐம்பதாண்டுகளுக்கு முன்பு நீங்கள் இங்கே போதிக்க வந்திருந்தால், இந்த நாட்டினர் உங் களைத் தூக்கிலிட்டிருப்பார்கள். உயிரோடு கொளுத்தியிருப் பார்கள். இல்லாவிடில், கல்லெறிந்து விரட்டியிருப்பார்கள்' என்றார்.

ஆதலால் கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு ஆயிரத்து நானூறு ஆண்டு களுக்கு முன்பும் நாகரீகம் இருந்தது என்பதை ஏற்றுக்கொள் வதில் அறிவுக்குப் பொருந்தாதது எதுவும் இல்லை. நாகரீகம்

எப்போதுமே தாழ்ந்த நிலையிலிருந்து உயர்ந்த நிலையை நோக்கி வருவதாகத்தான் உள்ளது என்பதை இன்னும் தீர் மானிக்கவில்லை. அந்தக் கருத்தை நிலைநாட்டுவதற்கு உரிய அதே வாதங்களையும் சான்றுகளையும் காட்டியே, காட்டு மிராண்டி என்பவன் இழிந்த நிலை எய்திய நாகரீக மனிதனே என்பதையும் நிரூபிக்க முடியும். உதாரணமாக, சீனர்கள் அநா கரீக நிலையிலிருந்து நாகரீகம் உதித்தது என்பதை ஒருக்காலும் நம்ப மாட்டார்கள். ஏனெனில் அவர்களின் அனுபவம் அதற்கு எதிர்மாறாக இருந்தது. ஆனால் அமெரிக்க நாகரீகத்தைப் பற்றிப் பேசும்போது உங்கள் சொந்த இனத்தின் நிலைபேற்றை யும் வளர்ச்சியையுமே நீங்கள் கருத்தில் கொள்கிறீர்கள். எனவே எழுநூறு ஆண்டுகளாக வீழ்ச்சியடைந்து வந்துள்ள இந்துக்கள், கடந்த காலத்தில் மிக உயர்ந்த நாகரீகம் பெற்றிருந்தனர் என்று நம்புவது எளிது. அப்படிக் கிடையாது என்று நிலைநாட்ட நம் மால் இயலாது.

இந்த நாகரீகம் தானாக உண்டானது என்று எந்த ஒரு நாகரீகத்தையும் நாம் காட்ட முடியாது. உலகில் எந்த இனமானா லும் சரி, மற்றொரு நாகரீக இனத்தினர் வந்து கலந்ததன் பின் னர் மட்டுமே நாகரீகம் பெற்றார்கள். நாகரீகத்தின் உற்பத்திக்கு உரிமை உடையவர்கள் ஏதாவது ஓரிரு இனத்தினர் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். அவர்கள் பிற நாடுகளுக்குச் சென்று, தங்கள் கருத்துக்களைப் பரப்பி, மற்ற இனத்தினருடன் கலந்த தால் நாகரீகம் பரவியிருக்க வேண்டும்.

எளிதில் புரிந்துகொள்வதற்காக நவீன விஞ்ஞான மொழி யில் பேசுவோம். மதத்தில் மூடநம்பிக்கைகள் இருப்பது போலவே, விஞ்ஞானத்திலும் உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டுகிறேன். மதப் பணிகளைத் தங்கள் தனித்துறை யாகப் புரோகிதர்கள் கொள்வதுபோல் பௌதீக நியதிகளைத் தனித்துறையாகக் கொள்கின்ற புரோகிதர்களே விஞ்ஞானிகள். டார்வின், ஹக்ஸ்லி போன்ற பெரிய விஞ்ஞானி ஒருவரின் பெயரைக் கூறினால் போதும், கண்மூடித்தனமாக அவரைப் பின்பற்றுவோம். அதுதான் இன்றைய நாகரீகம்.

விஞ்ஞான அறிவு என்று நாம் கூறுகிறோமே, அதில் தொண்ணூற்றொன்பது சதவீதம் வெறும் கொள்கைகளே. அவற்றுள் ஏராளம், பல தலைகளும் கைகளும் கொண்ட பழைய பேய்க் கதைகளைவிடச் சற்றும் மேலானவையல்ல. ஆனால், ஆம், ஒரு வேறுபாடு உள்ளது: விஞ்ஞானம்

மனிதனைக் கல், மண் போன்ற பொருட்களிலிருந்து ஒருசிறிது வேறுபடுத்துகிறது. எச்சரிக்கையாக இருக்குமாறுதான் உண்மையான விஞ்ஞானம் நம்மிடம் கூறுகிறது. புரோகிதர்களிடம் நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அதுபோலவே விஞ்ஞானிகளிடமும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அவநம்பிக்கையில் தொடங்குங்கள், பகுத்து ஆராயுங்கள், சோதித்துப் பாருங்கள், ஒவ்வொன்றையும் நிரூபியுங்கள். அதன் பின்னரே அதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். இக்கால விஞ்ஞானக் கொள்கைகளில் சில இதுவரை நிரூபிக்கப்படவில்லை. கணிதம் போன்ற விஞ்ஞானங்களிலும் பெரும்பாலான கொள்கைகள் பரிசோதிப்பதற்காகக் கொண்ட முடிவுகளே. முன்னைவிட மேலான அறிவு வந்ததும், அவை விடப்படும்.

கி.மு. 1400-இல் பெரிய முனிவர் ஒருவர் மனஇயல் உண்மைகளை ஒழுங்குப்படுத்தி ஆராய்ந்து பொதுவிதி காண முயன்றார். அவரைப் பின்பற்றி வேறு பலர், அவர் கண்டவற்றுள் சில பகுதிகளைச் சிறப்பாக ஆராயத் தொடங்கினர். பழைய இனத்தினர் அனைவரிலும் இந்துக்கள் மட்டுமே மனஇயல் ஆராய்ச்சியை உண்மையான ஈடுபாட்டுடன் செய்தனர்.

நான் இப்போது அதைப்பற்றி உங்களுக்குக் கூறுகிறேன். ஆனால் உங்களுள் எத்தனைபேர் அதனைப் பழகுவீர்கள்! அதுவும் சில நாட்கள், சில மாதங்கள்தான், அதற்குள் கைவிட்டு விடுவீர்கள். இந்த விஷயத்தைப் பொறுத்தவரையில் நீங்கள் செயலளவில் இறங்குவதில்லை. ஆனால் இந்தியாவிலோ காலங்காலமாக இதனைச் செய்து வருகின்றனர். அவர்களுக்கென்று கோயில்கள் கிடையாது; பொதுவான பிரார்த்தனைகளோ அதுபோன்ற வேறெதுவுமோ கிடையாது—இது உங்களுக்குத் திகைப்பளிக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் தினமும் பிராணாயாமம் செய்வார்கள்; மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முயல்கிறார்கள். அவர்களது சாதனையின் முக்கியப் பகுதி அது.

அடிப்படைக் கருத்துக்கள் இவை. ஒவ்வோர் இந்துவும் இவற்றைப் பின்பற்றியே தீரவேண்டும். இது தேசிய மதம். ஆனால் ஒன்று: ஒவ்வொருவருக்கும் தங்களுக்கென்று ஒரு தனி முறை இருக்கலாம்—ஒரு தனியான பிராணாயாம முறை, மன ஒருமைப்பாட்டில் ஒரு தனிமுறை. ஒருவரது தனிமுறையை அவரது மனைவியும் அறிந்திருக்க வேண்டாம். மகனது தனிமுறையைத் தந்தை அறிந்திருக்க வேண்டாம். ஆனால் அனைவரும் செய்தாக வேண்டும். இதில் மாயமந்திரமோ,

ஒளிவு மறைவோ எதுவும் இல்லை. 'மாயம்' என்ற சொல்லிற்கும் அதற்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. தினமும் கங்கைக் கரையில் அமர்ந்து, ஆயிரக்கணக்கானோர் பிராணாயாமம் செய்வதையும் கண்களை மூடி மனத்தை ஒருமைப்படுத்துவதையும் காணலாம்.

சில குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளைப் பலரும் செய்ய முடிவதில்லை. இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் இருக்கலாம். ஒன்று, சாதாரண மக்கள் அவற்றைப் பழகத் தகுதியற்றவர்கள் என்று ஆச்சாரியர்கள் கருதுவது. இதில் ஒருசிறிது உண்மை இருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் கூறுவது என்னவோ பெரும்பாலும் அகம்பாவத்தின் காரணமாகத்தான். இரண்டாவது காரணம், தொல்லை வருமே என்ற பயம். உதாரணமாக, இந்த நாட்டில் ஒருவன், பலர் காணப் பிராணாயாமம் செய்ய விரும்ப மாட்டான். ஏனெனில் அவனைப் பிறர் விசித்திரமாகப் பார்ப்பார்கள். பிராணாயாமம் இங்குள்ள வழக்கம் அல்ல. 'இன்றைக்குரிய உணவை எங்களுக்கு இன்று தாரும்' என்ற இந்தியாவில் ஒருவன் பிரார்த்தித்தால் அவனைக் கண்டு மக்கள் சிரிப்பார்கள். 'பரமண்டலத்திலுள்ள எங்கள் பிதாவே' என்று கூறுவதைவிட முட்டாள்தனமாது இந்துவின் மனத்திற்கு வேறொன்றிருக்க முடியாது. இந்து வழிபடும்போது, இறைவன் தன்னுள் இருப்பதாக எண்ணுகிறான்.

மூன்று முக்கிய நாடிகள் இருப்பதாக யோகிகள் கூறுகின்றனர்—ஒன்று இடை, மற்றொன்று பிங்கலை; நடுவிலுள்ளது சுழுமுனை. இந்த மூன்றும் முள்ளந்தண்டிற்கு உள்ளேயிருப்பவை. இடது பக்கமும் வலது பக்கமும் உள்ள இடையும் பிங்கலையும் நரம்புக் கூட்டங்கள். நடுவிலுள்ள சுழுமுனை துளையுடன் கூடியது. ஆதலால் அது நரம்புக் கூட்டம் அல்ல. சாதாரண மனிதனில் இந்தச் சுழுமுனை அடைபட்டுள்ளது; அவனுக்கு இது பயன்படுவதில்லை. இடை மற்றும் பிங்கலை வழியாக மட்டுமே அவன் செயல் புரிகிறான். உடலின் வெவ்வேறு உறுப்புகளுக்குச் செல்லும் பிற நரம்புகள் வழியாக உடலின் எல்லா பகுதிகளுக்கும் ஆணைகளை ஏற்றுச் செல்கின்ற இயக்கங்கள் இந்த நாடிகள் வழியாகக் கீழும்மேலும் நிகழ்ந்துகொண்டே இருக்கின்றன.

பிராணாயாமத்தின் முக்கிய நோக்கம் இடை, பிங்கலை இரண்டையும் ஒழுங்குபடுத்தி இசைவுறச் செய்வதே. ஆனால் வெறுமனே காற்றை உள்ளிழுப்பது ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்வதைத் தவிர, வேறு எந்தப் பயனையும் அளிக்காது. நாம்

காற்றை உள்ளிழுத்து ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்து அதை உடலோடு ஒன்றச் செய்வதில் மாயம் எதுவும் இல்லை; அந்தச் செயல் வெறும் ஓர் இயக்கம் மட்டுமே. இந்த இயக்கத்தை நாம் பிராணன் என்ற தனி இயக்கத்திற்குச் சுருக்கிவிடலாம். நிகழும் அனைத்து இயக்கங்களும் இந்தப் பிராணனின் பல் வேறு வெளிப்பாடுகளே. இந்தப் பிராணனே மின்சக்தி. இதுவே காந்த சக்தி. இதுவே மூளையிலிருந்து எண்ணமாக வெளிப் படுகிறது. எல்லாமே பிராணன்தான். அதுவே சூரியனையும் சந்திரனையும் நட்சத்திரங்களையும் இயக்குகிறது.

இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள எல்லாம் பிராணனின் அதிர் வினால் படைக்கப்பட்டவை என்று நாங்கள் கூறுகிறோம். அதிர்வின் மிக உயர்ந்த விளைவுதான் எண்ணம். அதைவிட உயர்ந்தது ஒன்று இருந்தால் அது நம்மால் கருத்தில்கொள்ள முடியாததாக இருக்கும். இடை, பிங்கலை இரண்டும் பிரா ணனின்மூலம் செயல்புரிகின்றன. பிராணன் வெவ்வேறு சக்தி களாகி உடலில் ஒவ்வொரு பகுதியையும் இயக்குகிறது. கடவுள் என்பவர் ஒரு சிம்மாசனத்தில் அமர்ந்து செயல்களுக்கான பலனை அளித்துக்கொண்டிருப்பவர் என்ற அந்தப் பழங் கருத்தை எல்லாம் விட்டுவிடுங்கள். வேலை செய்யும்போது நாம் களைப்படைவதன் காரணம் பிராணனைச் செலவு செய்வதே.

பிராணாயாமம் எனப்படும் சுவாசப் பயிற்சிகள் மூச்சு விடும் முறையைச் சீராக்குகின்றன; பிராணனை ஒழுங்காக இயங்கச் செய்கின்றன. பிராணன் ஒழுங்காகச் செயல்பட்டால் எல்லாம் நன்றாக வேலை செய்யும். சொந்த உடலைக் கட்டுப் படுத்தும் திறனைப் பெறுகின்ற யோகிகள், உடலின் எந்தப் பகுதியிலாவது நோய் இருந்தால், அங்கே பிராணன் ஒழுங்காக இல்லை என்பதை அறிகிறார்கள். பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் பிராணனைச் செலுத்தி அந்த நோயைக் குணப்படுத்துகின்றனர்.

சொந்த உடலில் பிராணனை அடக்க முடிவதுபோல், போதிய ஆற்றல் இருந்தால் இங்கிருந்து கொண்டே இந்தியா வில் ஒருவனது பிராணனை அடக்கியாள முடியும். எல்லாம் ஒன்றுதான்; இடைவெளி இல்லை. ஒருமையே நியதி. பௌதீக நிலையில், ஆவி நிலையில், மனநிலையில், அறநிலையில், தத்துவ நிலையில் என்று எல்லா நிலையிலும் எல்லாம் ஒன்றுதான். வாழ்வு ஓர் அதிர்வு மட்டுமே. இந்த ஆகாசக் கடலை (Ocean of Ether) அதிரச் செய்வது எதுவோ, அதுவே உன்னையும்

அதிரச் செய்கிறது. ஒரு குளத்தில் பல்வேறு அளவுகளைக் கொண்ட பனிக்கட்டி அடுக்குகள் உண்டாவதுபோல், ஆவிக் கடலில் அடர்த்தியின் அளவுகள் பலவாறு வேறுபடுவதுபோல், இந்தப் பிரபஞ்சமும் ஜடப்பொருள் கடலாக இருக்கிறது. இந்த ஆகாசக் கடலில், சூரிய சந்திர நட்சத்திரங்களும் நாமும் பல்வேறு தூல நிலைகளில் இருக்கிறோம். ஆனால் அந்த நிலைகளின் தொடர்ச்சியில் இடைவெளி இல்லை; அது எங்கும் ஒன்றாகவே இருக்கிறது.

நாம் தத்துவங்களைக் கற்கும்போது, ஆன்மவுலகமும், தூலவுலகமும், மனவுலகமும், ஆற்றல்வுலகமும் வெவ்வேறானவை அல்ல என்றும், உலகம் ஒன்றே என்றும் அறிகிறோம். அவை அனைத்தும் ஒன்றே. ஆனால் வெவ்வேறு நிலைகளிலிருந்து பார்க்கப்படுபவை. உன்னை உடலெனக் கருதும்போது, நீ ஒரு மனம் என்பதை மறக்கின்றாய்; மனமெனக் கருதும்போது உடலை மறக்கின்றாய். உள்ளது ஒன்றுதான். அதுவே நீ. அதை நீ ஜடமாகவோ உடலாகவோ காணலாம்; அல்லது மனமாகவோ ஆவியாகவோ காணலாம். பிறப்பு, வாழ்வு, இறப்பு எல்லாம் பழைய மூடநம்பிக்கைகள். யாரும் என்றும் பிறக்கவில்லை, இறக்கவும் மாட்டார்கள். இடம் மட்டும் மாறுகிறது—அவ்வளவே. மேலைநாடுகளில் மரணத்தைத்தான் எவ்வளவு பெரிதாக்குகிறார்கள்! ஒரு சாதாரண வாழ்க்கையை அனுபவிக்கத்தான் என்ன பாடுபடுகிறார்கள். இது எனக்கு வருத்தத்தையே தருகிறது. 'மரணத்திற்குப் பின்னும் எங்களுக்கு வாழ்வைத் தா, வாழ்வைத் தா' என்பதுதான் ஒரே கேள்வி. மரணத்திற்குப் பின்னரும் அவர்கள் வாழப் போவதாக யாராவது அவர்களிடம் சொன்னால் போதும், என்ன மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள்!

அத்தகைய ஓர் உண்மையை நான் எவ்வாறு சந்தேகிக்க முடியும்? நான் இறந்ததாக நானே எவ்வாறு கற்பனை செய்ய முடியும்? நீ இறந்துவிட்டதாக நினைத்துப் பார். உனது சொந்தப் பிணத்தையே நீ காண முடியும். வாழ்வை ஒரு கணமும் உன்னால் மறக்க இயலாது. அத்தகைய ஓர் ஆச்சரியமான உண்மை அது. நீ இருப்பதை ஒருவேளை நீயே சந்தேகப்படக்கூடும். 'நான் இருக்கிறேன்' என்பதே முதன்முதலாக நாம் உணரும் உண்மை. ஒருபோதும் இல்லாத ஒன்றின் நிலையை யாரால் கற்பனை செய்ய முடியும்? உண்மைகள் அனைத்திலும் தன்னைத் தானே விளக்கி நிற்கும் தகுதி உள்ளது அதுவே. ஆதலால்

மரணமிலாப் பெருநிலை பற்றிய கருத்து மனிதனில் இயல்பாகவே உள்ளது. சிந்திக்க முடியாத பொருளைப்பற்றி எவ்வாறு விளக்க இயலும்? தானே விளங்கும் தன்மை வாய்ந்த ஒன்றைப் பற்றிய வாதங்களையும் எதிர்வாதங்களையும் நாம் ஏன் ஆராய வேண்டும்?

ஆதலால் எந்த நிலையிலிருந்து பார்த்தாலும், பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஒரு முழுமையே (Unit). இப்போது நமக்கு, பிராணனும் ஆகாசமும் சக்தியும் ஜடமும் சேர்ந்த ஒரு முழுமையே இந்தப் பிரபஞ்சம். இங்குக் கவனிக்க வேண்டியது ஒன்று உண்டு. மற்ற அடிப்படைக் கோட்பாடுகளைப்போல் இதுவும் தனக்குத்தானே முரண்பாடு கொண்ட ஒன்றாகும். எவ்வாறு? எவ்வாறென்றால், சக்தி என்பது என்ன? ஜடத்தை இயக்குவது. ஜடம் என்பது என்ன? சக்தியால் இயக்கப்படுவது. இது முன்னும் பின்னுமான ஓர் இயக்கம்! நமது விஞ்ஞானத்தையும் அறிவையும்பற்றி நாம் எவ்வளவுதான் பெருமையடித்துக் கொண்டாலும் நமது தர்க்க அறிவிற்கு அடிப்படையான சில கருத்துக்கள், மிகவும் விசித்திரமானவையே. சம்ஸ்கிருதப் பழமொழி ஒன்று கூறுவது போல, 'தலை இல்லாமல் வரும் தலைவலி' அது. இத்தகைய நிலைதான் மாயை எனப்படுகிறது. அது உள்ளதும் அல்ல, இல்லாததும் அல்ல. அதனை இருப்பது என்று கூற முடியாது. ஏனெனில் இடம், பொருள் இவற்றைக் கடந்ததும், தானே விளங்குவதும் ஆன ஒன்று மட்டுமே இருக்க முடியும். எனினும் இருப்பு என்னும் நமது கருத்திற்கு இந்த உலகம் ஓரளவு பொருந்தியிருக்கிறது. ஆதலால் அது இருப்பது போல் தோன்றுகிறது.

ஆனால் அனைத்திற்கும் உள்ளேயும் ஊடேயும் விளங்கும் உண்மையான இருப்பு ஒன்று உள்ளது. அந்த உண்மையோ கால, இட, நிமித்தங்கள் என்னும் வலையில் சிக்கியிருப்பது போல் காணப்படுகிறது. உண்மை மனிதன் எல்லையற்றவன்; முதலும் முடிவும் அற்றவன்; எப்போதும் ஆனந்த மயமானவன்; நித்திய முக்தன். கால இட நிமித்தங்கள் என்னும் வலையில் அவன் சிக்கியுள்ளான். அப்படியே உலகிலுள்ள ஒவ்வொன்றும் சிக்கிக்கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொன்றின் உண்மையும் அதே எல்லையற்ற பொருள்தான். இது லட்சியவாதம் (Idealism) அல்ல, அதாவது உலகம் இல்லை என்று நாம் சொல்லவில்லை. அதற்கு வியாவகாரிக இருப்பு உண்டு. அதற்குரிய தேவைகளையெல்லாம் அது நிறைவேற்றுகிறது. ஆனால் அதற்குத் தனியாக

இருப்பு இல்லை. கால இட நிமித்தங்களைக் கடந்த பாரமார்த்திக மெய்ப்பொருள் இருப்பதால்தான் அது இருக்கிறது.

முக்கியத் தலைப்பை விட்டுவிட்டு பல விஷயங்களைப் பேசி விட்டேன். இப்போது நமது தலைப்புக்கு வருவோம்.

நாம் அறிந்தும் அறியாமலும் நிகழும் எல்லா இயக்கங்களும், நரம்புகள் வழியாகப் பிராணன் செய்யும் தொழில்களே. அறியாமல் நிகழும் செயல்களை அடக்குவது மிகவும் நல்லது என்பதை நீங்கள் இப்போது உணர்வீர்கள்.

இறைவனுக்கும் மனிதனுக்கும் ஒரு சுருக்கமான விளக்கத்தை முன்பொரு முறை உங்களிடம் கூறினேன். மனிதன் ஓர் எல்லையற்ற வட்டம்; அந்த வட்டத்திற்கு எல்லைக்கோடு எங்கும் இல்லை; ஆனால் மையம் ஓரிடத்தில் அமைந்துள்ளது. இறைவனும் ஓர் எல்லையற்ற வட்டம்; அந்த வட்டத்திற்கும் எல்லைக்கோடு எங்கும் இல்லை; ஆனால் அதன் மையம் எங்கும் உள்ளது. இறைவன் எல்லா கைகள் மூலமும் தொழில் புரிகிறான்; எல்லா கண்கள் வழியாகவும் பார்க்கிறான்; எல்லா கால்களாலும் நடக்கிறான்; எல்லா உடல்கள் மூலமும் மூச்சு விடுகிறான்; எல்லா உயிர்களிலும் வாழ்கிறான்; ஒவ்வொரு வாய்மூலமும் பேசுகிறான்; ஒவ்வொரு மூளை வழியாகவும் நினைக்கிறான். மனிதன் தனது தன்னுணர்வு (self-consciousness) மையத்தை எல்லையற்றதாக விரித்தால் இறைவனைப் போல் ஆகலாம்; முழுப் பிரபஞ்சத்தையும் அடக்கி ஆளலாம்.

ஆதலால் உணர்வு என்பது நாம் முக்கியமாக அறிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒன்று. எல்லையற்ற கோடு ஒன்று இருளில் இருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அந்தக் கோட்டை நாம் காண்பதில்லை. ஆனால் அதன்மீது ஒளிரும் புள்ளி ஒன்று நகர்ந்துகொண்டே இருப்பதாகக் கொள்வோம். அந்தக் கோட்டின் வழியாக அது செல்லும்போது தொடர்ச்சியாகக் கோட்டின் பல்வேறு பகுதிகளை ஒளிரச் செய்கிறது. அது முன்னே செல்லச்செல்ல பின்னால் உள்ளவை மீண்டும் இருளாகிவிடுகின்றன. நமது உணர்வைச் சரியாக இந்த ஒளிரும் புள்ளிக்கு ஒப்பிடலாம். நிகழ்கால அனுபவங்கள் வரவர பழைய அனுபவங்கள் கடந்த கால அனுபவங்கள் ஆகிவிட்டன; அல்லது, அவை ஆழ்மனமாகி (Subconscious)விட்டன. நம்மில் அவை இருப்பதை நாம் உணர்வதில்லை. ஆனால் அவை இருக்கின்றன; நாம் அறியாமல் நமது உடல்மீதும் மனத்தின்மீதும் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. உணர்வின் துணையில்லாமல் அதாவது

நாம் அறியாமல் இப்போது நடைபெறும் ஒவ்வோர் இயக்கமும், முன்பு நாம் அறியும்படி நமது உணர்வுடன் நிகழ்ந்ததுதான். இப்போது தானாக இயங்குமாறு போதிய இயக்கச் சக்தி அளிக்கப்பட்டுள்ளது, அவ்வளவுதான்.

ஒன்றுவிடாமல் எல்லா அறநெறிகளிலும் ஒரு பெரிய பிழை உள்ளது. மனிதன் எவ்வாறு தீமை செய்யாதிருப்பது என்பதை அவை கற்பிப்பதில்லை. எல்லாமே 'களவு செய்யாதே' என்று கூறுகின்றன. மிகவும் நல்லது! ஆனால் ஒரு மனிதன் ஏன் திருடுகிறான்? திருடுவதும் கொள்ளையடிப்பதும் மற்ற தீய செயல்களும் அனிச்சைச் செயல்கள், அதாவது தாமாக நிகழும் செயல்கள் ஆகிவிட்டதாலேயே. திறமையாகக் கொள்ளை யடிப்பவனும், திருடுபவனும், பொய் பேசுபவனும் நியாயமின்றி வாழும் ஆணும் பெண்ணும் அவ்வாறு இருப்பது அவர்களால் தடுக்க முடியாததால்தான். இது உண்மையிலேயே ஒரு பெரிய மனஇயல் பிரச்சினை.

நாம் மிகவும் தாராள மனப்பான்மையுடன் மனிதனை நோக்க வேண்டும். நல்லவனாக இருப்பது அவ்வளவு எளிதல்ல. சுதந்திர நிலையை அடையும்வரை நீங்கள் வெறும் எந்திரங்களே தவிர வேறு என்ன? நீ நல்லவனாக இருக்கிறாய் என்றால் அதற் காக ஏன் பெருமை கொள்ள வேண்டும்? தேவையே இல்லை. நீ நல்லவனாக இருப்பதன் காரணம், உன்னால் அதைத் தடுக்க முடியாததே. இன்னொருவன் தீயவனாக இருப்பதன் காரண மும் அவனால் அதைத் தடுக்க இயலாததே. நீ அவனது நிலை யிலிருந்தால் நீ எவ்வாறு இருந்திருப்பாய் என்பது யாருக்குத் தெரியும்? தெருவில் திரியும் விலைமகளும் சிறையில் வாழும் திருடனும், நீ நல்லவனாக இருப்பதற்காகப் பலியிடப்படும் ஏசுவே. சம நியதி அத்தகையது. எல்லா திருடர்களும் கொலை காரர்களும் நேர்மையற்ற அனைவரும் பலவீனமானவர்களும் தீயவர்களும் கயவர்களும் கொடிய அரக்கர்களும் எல்லோரும் என் ஏசுவே. தெய்வமான ஏசுவையும் அதுபோல் அரக்கனான ஏசுவையும் நான் வணங்குகிறேன். இதுவே எனது கொள்கை, இதை என்னால் தடுக்க முடியாது. நல்லவர்கள் மற்றும் ஞானி யரின் திருவடிகளுக்கும் அதுபோலவே தீயவர்கள் மற்றும் கொடியவர்களின் திருவடிகளுக்கும் எனது வணக்கங்கள். அவர்கள் எல்லோரும் என் ஆச்சாரியர்கள், எல்லோரும் என் ஆன்மீகப் பெற்றோர்கள், எல்லோரும் என்னை உய்விப்பவர் கள். நான் ஒருவரைச் சபிக்கலாம், அவருடைய குறைகளால்

பயனும் அடையலாம். இன்னொருவரை வாழ்த்தலாம், அவருடைய நற்செயல்களாலும் பயனடையலாம். நான் இங்கே நிற்பதுபோல் இவையனைத்தும் உண்மையே. விலைமகளைப் பார்த்துக் கேலியாகச் சிரிக்க வேண்டியுள்ளது. ஏனெனில் சமுதாயம் அதையே விரும்புகிறது. என்னை உய்விப்பவள் அவள். பிற பெண்களின் கற்பு நிலைப்பதற்கு அவளே காரணமாகிறாள். இதை நினையுங்கள். ஆண்களும் பெண்களும் இந்த விஷயத்தைச் சிந்தியுங்கள். இது உண்மை—தெளிவான, துணிவான உண்மை! உலகத்தை மேன்மேலும் அறியும்போது ஆண்களையும் பெண்களையும் மேலும்மேலும் அறியும்போது, எனக்கு இந்த உறுதி அதிகமாகிறது. நான் யாரை இகழ்வேன்? யாரைப் புகழ்வேன்? ஒரு பொருளின் இரு பக்கங்களையும் அறிய வேண்டும்.

நம் முன் உள்ள வேலை பெரியது. நமது மனத்துள் ஆழ்ந்து, இப்போது அனிச்சையாகிவிட்ட எண்ணங்களை அடக்க முயல வேண்டும். முதலாவதும் முக்கியமானதுமான படி இது. தீய செயல் என்பது உணர்வு நிலையில்தான் எழுகிறது என்பதைப்பற்றி ஐயமில்லை. ஆனால் அந்தத் தீய செயலுக்கான காரணம், அதற்கு மிகவும் உள்ளே, புலன்களுக்கு எட்டாத ஆழ்ந்த உணர்வறு பகுதிகளில் இருக்கிறது. புலனாகாத பகுதியில் இருப்பதால் அவை மிகவும் வலிமை பொதிந்தவையாக இருக்கின்றன.

முதலாவதாக உணர்வறு மனத்தை அடக்குவதில் ஆற்றல்களை எல்லாம் செலுத்த வேண்டும் என்கிறது செயல்முறை மனஇயல். நம்மால் இதைச் செய்ய முடியும். எவ்வாறு? உணர்வறு பகுதிக்குக் காரணமானது உணர்வுப் பகுதி என்பது நமக்குத் தெரியும். உணர்வறு பகுதியிலுள்ள எண்ணங்கள் ஒரு காலத்தில் உணர்வுப் பகுதியைச் சார்ந்தவையாக இருந்த லட்சக்கணக்கான பழைய எண்ணங்களே; பழைய உணர்வுச் செயல்களின் இறுகிய நிலையே. நாம் அவற்றைக் காண்பதில்லை; அவற்றை அறிவதில்லை; அவற்றை மறந்துவிட்டோம். ஆனால் ஒன்று: உணர்வறு மனத்தில் தீய சக்தி இருக்குமானால், அதுபோல் நல்ல சக்தியும் அங்கே கண்டிப்பாக இருக்கிறது. ஒரு பையில் வைப்பதுபோல், நாம் பலவற்றை நம்மிடம் தொகுத்து வைத்துள்ளோம். நாம் அவற்றை மறந்துவிட்டோம்; நினைப்பதும் இல்லை. அவற்றுள் பல அழுகிக்கொண்டும், நிச்சயமாக ஆபத்தை விளைவிக்கும் நிலையை அடைந்துகொண்டும்

இருக்கின்றன. அவை மனித சமூகத்தையே அழிப்பனவாக வெளிவருகின்றன. ஆதலால் உணர்வுப் பகுதியினுடைய ஆதிக்கத்தின் கீழ் அவற்றைக் கொண்டு வர உண்மையான மனஇயல் முயல்கிறது. மனிதனைத் தனக்குத்தானே முழு எஜமானனாக்க வேண்டும்; அவனைப் புனரமைத்தது போலாக்க வேண்டும்—இதுதான் பெரிய வேலை. நமது உடம்பிற்குள்ளே கல்லீரல் முதலான உறுப்புகளில் நம்மையறியாமலேயே நிகழும் செயல்களையும் நமது ஆணைக்கு அடங்கும்படிச் செய்ய முடியும்.

இதுவே, அதாவது, உணர்வறு மனத்தை அடக்குவதே ஆராய்ச்சியின் முதற்பகுதி. அடுத்தது உணர்வுப் பகுதியையும் கடந்து செல்லுதல். உணர்வறு செயல் உணர்வுக்குக் கீழேயிருப்பதுபோல் உணர்வுக்கு மேற்பட்ட இன்னொரு வகைச் செயல் உள்ளது. இது உணர்வுகடந்த நிலை. இந்த நிலையை அடைந்த மனிதன் சுதந்திரனாகிறான்; தெய்வ நிலையை அடைகிறான். மரணம், மரணமிலாப் பெருநிலையாகிறது; பலமின்மை, அளவற்ற ஆற்றலாகிறது; இரும்புத் தளை, விடுதலையாகிறது. உணர்வுகடந்த அந்த எல்லையற்ற நிலையே குறிக்கோள்.

ஆதலால் இருவகை முயற்சிகளும் இருக்க வேண்டும் என்பதை இப்போது அறிகிறோம். முதலில் சாதாரண நாடிகளாகிய இடை, பிங்கலை இரண்டையும் ஒழுங்காக இயங்கச் செய்து ஆழ்மனச் செயலை அடக்க வேண்டும். இரண்டாவதாக, உணர்வையும் கடந்து செல்வது.

மன ஒருமைப்பாட்டில், நீண்ட காலப் பயிற்சி பெற்று இந்த உண்மையை அடைந்தவனே யோகி என்று நூல்கள் கூறுகின்றன. சுழுமுனை இப்போது திறக்கிறது. இந்தப் புதிய பாதையில் இதற்கு முன் இதுவரை புகாத ஒரு சக்தி புகுந்து, யோகிகள் உருவக மொழியில் தாமரைகள் என்று கூறுகின்ற ஆதாரங்களுக்குப் படிப்படியாக ஏறி, இறுதியாக மூளையை அடைகிறது. அதன் பிறகே தான் உண்மையில் யார் என்பதை, அதாவது தான் கடவுளே என்பதை யோகி உணர்கிறான்.

எவ்விதப் பாகுபாடுமின்றி நாம் ஒவ்வொருவரும் யோகத்தின் இந்த அறுதிநிலையை அடைய முடியும். ஆனால் இது ஒரு பயங்கரமான முயற்சி. ஒருவன் இந்த உண்மையை உணர விரும்பினால், சொற்பொழிவுகளைக் கேட்பதும், ஒரு சில சுவாசப் பயிற்சிகளைச் செய்வதும் போதாது. அதற்கு மேலும் எவ்வளவோ முயல வேண்டும். ஆயத்தம் செய்வதில்தான்

எல்லாம் அமைந்துள்ளன. விளக்கை ஏற்ற எவ்வளவு நேரம் பிடிக்கும்? ஒரு நொடிதான். ஆனால் மெழுகுவர்த்தியைச் செய்ய எவ்வளவு காலம் ஆகின்றது! சாப்பிட எவ்வளவு நேரம் ஆகும்? ஒரு வேளை அரைமணி நேரம். ஆனால் அதைச் சமைக்க மணிக்கணக்கான நேரத்தைச் செலவிட வேண்டியுள்ளது. ஒரு நொடியில் விளக்கை ஏற்ற நாம் விரும்புகிறோம். ஆனால் மெழுகுவர்த்தியைச் செய்வதே முக்கியச் செயல் என்பதை மறந்துவிடுகிறோம்.

குறிக்கோளை அடைவது கடினம்தான். ஆனால் நமது மிகச் சிறிய முயற்சிகளும் வீணாவதில்லை. எதையும் நாம் இழப்பதில்லை என்பதை அறிவோம். கீதையில் அர்ஜுனன், 'இந்தப் பிறவியில் யோகத்தில் நிறைநிலை அடைய முடியாதவர்கள் கோடை மேகங்களைப்போல் அழிந்து விடுகிறார்களா?' என்று கேட்கிறான். அதற்குக் கண்ணபிரான், 'நண்பா, இவ்வுலகில் எதுவும் அழிவதில்லை. ஒருவன் எதைச் செய்தாலும், அது அவனுக்கு உரிமையாகிறது. யோகத்தின் பயன் இந்தப் பிறவியில் வராவிட்டால் அடுத்த பிறவியில் தொடர்கிறது' என்று பதிலளிக்கிறார். இல்லாவிடில் ஏசு, புத்தர், சங்கரர் இவர்களின் குழந்தைப் பருவம் சிறப்பாக இருந்ததற்கு என்ன காரணம்?

பிராணாயாமமும் ஆசனமும் பிறவும் யோகத்திற்குத் துணைகள் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. ஆனால் அவை உடலை மட்டும் பற்றியவை. பெரிய ஆயத்தங்கள் மனத்தைச் சார்ந்தவை. அமைதியான, சாந்தமான வாழ்வே முதல் தேவை.

நீங்கள் யோகியாக வேண்டுமானால் சுதந்திரமானவராக இருக்க வேண்டும். தனிமையாக, கவலைகள் அனைத்தும் நீங்கிய சூழ்நிலையில் இருக்க வேண்டும். 'வசதியான இனிய வாழ்வும் வேண்டும், அதேசமயம் ஆன்மாவையும் உணர வேண்டும் என்று விரும்புபவன் ஆற்றைக் கடப்பதற்காக முதலை ஒன்றை மரக்கட்டை என்று கருதிப் பிடித்த முட்டாள் போன்றவனே.'[1] 'முதலில் இறைநாட்டைத் தேடு; மற்ற அனைத்தும் உன்னை வந்தடையும்.' இதுதான் ஒரு பெரும் கடமை, இதுதான் துறவு. ஒரு லட்சியத்திற்காக வாழ். உள்ளத்தில் வேறு எதற்கும் இடம் அளிக்காதே. ஒருபோதும் தவறாததான ஒன்றைப் பெற, நமது

1. சரீர போஷணார்த்தீ ஸன் ய ஆத்மானம் தித்ருக்ஷதி ।
க்ராஹம் தாருதியா த்ருத்வா நதீம் தர்த்தும் ஸ கச்சதி ॥
—விவேகசூடாமணி, 84.

ஆற்றல்கள் அனைத்தையும் செலுத்துவோம். நம்மிடம் உண்மையான ஏக்கம் இருக்குமானால் நாம் போராட வேண்டும்; போராட்டத்தின்மூலமே வளர்ச்சி வருகிறது. நாம் தவறுகள் செய்துவிடுவோம். ஆனால் அவையே நாமறியாமல் நம்மை உய்விக்க வந்த தேவதைகள் ஆகலாம்.

ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கு மிகவும் உயர்ந்த துணை தியானம். தியானத்தில் நாம் நமது தூலநிலைகள் அத்தனையையும் விட்டு, தெய்வீக இயல்பை உணர்கிறோம். தியானத்தில் நாம் வெளியிலுள்ள எந்தவிதத் துணையையும் சார்ந்து நிற்பதில்லை. ஆன்மாவின் தொடர்பு மிகமிக இருண்ட இடங்களில்கூட அளவற்ற பிரகாசமான வண்ணச் சித்திரத்தைத் தீட்டிவிடும்; மிக இழிந்த பொருளின்மீதும் நறுமணத்தைச் சொரியும்; தீயவர்களையும் தெய்வமாக்கும்; பகை சுயநலம் எல்லாம் துடைக்கப்படும். உடலின் நினைவு குறைவதற்கேற்ப நன்மை பெருகும். ஏனெனில் உடலே நம்மைக் கீழே இழுத்துத் தள்ளுகிறது. உடலின்மீது பற்றும், உடலை நாம் என எண்ணுவதுமே நம்மைத் துயரத்திற்கு உள்ளாக்குகிறது. நான் ஆன்மா; உடல் அல்ல. இந்தப் பிரபஞ்சமும், அதன் பொருட்களும் நன்மை தீமைகளும் எல்லாமே ஒரு திரைச்சீலையின்மீது வரையப்பட்ட தொடர் சித்திரங்களே, காட்சிகளே. அவற்றிற்கு நான் சாட்சியாக இருக்கிறேன்—இதுதான் ரகசியம். ❀

5. மனத்தின் ஆற்றல்கள்

லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ், கலிபோர்னியா, 8 ஜனவரி 1900

இயற்கை கடந்த விஷயங்களில் உலகமெங்கும் எல்லா காலத்திலும் நம்பிக்கை இருந்துவந்துள்ளது. அசாதாரண நிகழ்ச்சிகளைப்பற்றி நாம் அனைவரும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம்; பலர் சிறிதுநேர அனுபவமும் பெற்றிருக்கிறோம். முன்னுரையாக, எனது சொந்த அனுபவங்கள் சிலவற்றைக் கூற விரும்புகிறேன்.

நாம் மனத்தில் கேள்விகளை நினைத்துக்கொண்டு சென்றால், உடனே தயங்காமல் அவற்றிற்கு விடையளிக்கும் ஒருவரைப்பற்றி ஒருமுறை கேள்விப்பட்டேன். பின்னால் நிகழப்போவதை முன்னரே அவர் கூறுவார் என்னும் செய்தியும் எனக்கு எட்டியிருந்தது. இதை அறியும் விருப்பம் என்னிடம் எழுந்ததும் சில நண்பர்களுடன் அவரைக் காணச் சென்றேன். நாங்கள் ஒவ்வொருவரும் சில கேள்விகளை மனத்தில் எண்ணிக் கொண்டோம். தவறுகளை நீக்க, எங்கள் கேள்விகளை எழுதி சட்டைப்பையில் வைத்துக்கொண்டோம். அவர் எங்களுள் ஒருவரைப் பார்த்ததும், அவரது கேள்விகளையும் கூறி அவற்றிற்குரிய விடைகளையும் அளித்தார். பிறகு அவர் ஒரு காகிதத்தில் ஏதோ எழுதி, அதை மடித்து அதன்மீது நான் கையெழுத்து இடுமாறு கேட்டுக்கொண்டார். பின்னர் என்னிடம், 'இதைப் பார்க்க வேண்டாம். உங்கள் பைக்குள் போட்டுக் கொள்ளுங்கள்; நான் கேட்கும்வரை அங்கேயே வைத்திருங்கள்' என்றார். இவ்வாறே எங்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் கூறினார். பின்னர் எங்கள் எதிர்காலத்தில் நடக்கப்போகும் சில நிகழ்ச்சிகளைப்பற்றிக் கூறினார். பிறகு அவர், 'உங்களுக்கு விருப்பமான மொழியில் ஒரு சொல்லையோ வாக்கியத்தையோ இப்போது நினையுங்கள்' என்றார். அவர் சிறிதும் அறியாத சம்ஸ்கிருத மொழியிலிருந்து ஒரு நீளமான வாக்கியத்தை நான் நினைத்தேன். 'இப்போது, உங்கள் பையிலிருந்து காகிதத்தை வெளியே எடுங்கள்' என்றார் அவர். அந்த சம்ஸ்கிருத வாக்கியம் அதில் எழுதப்பட்டிருந்தது! அது ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பே

எழுதப்பட்டது; அது மட்டுமல்ல, நான் எழுதியிருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக, 'இவன் இந்த வாக்கியத்தை நினைப்பான்' என்ற குறிப்பும் எழுதப்பட்டிருந்தது. அது சரியாக இருந்தது. என் நண்பர் ஒருவர் இவ்வாறே அரபி மொழியில் ஒரு வாக்கியத்தை நினைத்திருந்தார். அதைக் காகிதத்தில் எழுதிக் கையெழுத்திட்டு, பையில் வைத்திருந்தார். அந்த மனிதர் நிச்சயமாக அரபிமொழி அறிந்திருக்க முடியாது. குரானில் ஒரு பகுதியை எழுதியிருந்தார் என் நண்பர். அதுவும் காகிதத்தில் எழுதப்பட்டிருந்தது.

எங்களுள் இன்னொருவர் ஒரு டாக்டர். அவர் ஜெர் மானிய மருத்துவ நூல் ஒன்றிலிருந்து ஒரு வாக்கியத்தை நினைத்தார். அதுவும் அவரது காகிதத்தில் எழுதப்பட்டிருந்தது.

பல நாட்களுக்குப் பின்னரும் நான் ஒருமுறை அந்த மனிதரிடம் சென்றேன். முன்பு அவரிடம் சென்றபோது எப்படியோ மயங்கிவிட்டதாக எண்ணிய நான் வேறு சில நண்பர்களையும் என்னுடன் அழைத்துச் சென்றேன்; ஆனால் இந்த முறையும் அவருக்கே ஆச்சரியமான வெற்றி கிடைத்தது.

இன்னொரு சமயம் இந்தியாவில் ஹைதராபாத் நகரில் நான் இருந்தேன். அங்கு ஒரு பிராமணர் இருந்தார். அவரால் எந்தப் பொருளை வேண்டுமானாலும் கொண்டுவர முடியும்; எங்கிருந்து கொண்டு வருகிறார் என்பது யாருக்கும் தெரியாது. அவர் வர்த்தகத்தில் ஈடுபட்டிருந்தார். நல்ல மனிதர். அவருடைய வித்தைகளை எனக்குக் காட்டும்படி நான் அவரை வேண்டினேன். அவர் அப்போது காய்ச்சலில் படுத்திருந்தார். சாது ஒருவர் கை வைத்து நோயாளியை ஆசீர்வதித்தால் அவன் குணமடைவான் என்று இந்தியாவில் பொதுவாக நம்புகிறார்கள். அந்தப் பிராமணர் என்னிடம் வந்து, 'சுவாமிஜி, உங்கள் கையை என் தலைமீது வையுங்கள்; என் காய்ச்சல் நீங்கட்டும்' என்று கூறினார். நானும், 'நல்லது! ஆனால் நீங்களும் உங்கள் வித்தைகளை எனக்குக் காட்ட வேண்டும்' என்றேன். அவரும் ஒத்துக்கொண்டார். அவர் விரும்பியபடியே நான் எனது கையை அவரது தலைமீது வைத்தேன். பின்னர் அவரும் தமது வாக்கை நிறைவேற்ற முன்வந்தார்.

அந்தப் பிராமணர் கோவணம் மட்டுமே அணிந்திருந்தார். அவரிடமிருந்து மற்றவை அனைத்தையும் நாங்கள் எடுத்துவிட்டோம். குளிராயிருந்ததால், உடலைப் போர்த்திக் கொள்வதற்காக என்னிடமிருந்த ஒரு போர்வையைக் கொடுத்து,

அவரை ஒரு மூலையில் உட்காரச் செய்தோம். இருபத்தைந்து பேர் அங்கிருந்தனர். 'இப்போது உங்களுக்கு எது வேண்டுமோ அதை எழுதுங்கள்' என்றார் அவர். அங்குக் கிடைக்காத பல பழங்களின் பெயர்களையும், திராட்சை, ஆரஞ்சுப் பழங்களையும் பிறவற்றையும் நாங்கள் எழுதினோம். எழுதிய காகிதங்களை அவரிடம் கொடுத்தோம். என்ன ஆச்சரியம்! அவரது போர்வையின் கீழிருந்து திராட்சை, ஆரஞ்சு என்று எல்லாம் வந்தன. வந்த பழங்களின் எடை அவரது எடைக்கு இருமடங்காவது இருக்கும். பழத்தைத் தின்னும்படி அவர் எங்களை வேண்டினார். சிலர் அதனை மனவசியம் என்று எண்ணி, தின்ன வேண்டாமென்று தடுத்தனர். ஆனால் அவரே தின்னத் தொடங்கியதும் நாங்களும் உண்டோம். எல்லாம் சரியாக இருந்தது.

இறுதியாக அவர் குவியல்குவியலாக ரோஜாப் பூக்களை வரவழைத்தார். ஒவ்வொன்றும் புத்தம் புதியவை! அன்று மலர்ந்தவை! இதழ்களின்மீது பனித் துளிகள் படிய, சிறிதும் நசுங்காமல், சிதையாத நிலையில் இருந்தன. அவரிடம் இதற்கெல்லாம் விளக்கம் கேட்டபோது அவர், 'எல்லாம் கைவித்தை' என்றார்.

ஆனால் அது வெறும் கைவித்தையாக இருக்க இயலாது என்றே தோன்றியது. அவ்வளவு ஏராளமான பொருட்களை அவர் எங்கிருந்து பெற்றார்?

போகட்டும், அத்தகைய பலவற்றை நான் பார்த்தேன். இந்தியாவில் சுற்றும்போது, பல இடங்களிலும் இம்மாதிரி பல்வேறு விஷயங்களை நீங்கள் பார்க்கலாம். இவை ஒவ்வொரு நாட்டிலும் உள்ளன. இங்கும் இதுபோன்ற ஆச்சரியமான நிகழ்ச்சிகள் சிலவற்றைக் காண்பீர்கள். இதில் ஏராளம் போலியாக உள்ளது என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால் போலியைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் அது வெறும் காப்பியடித்தல் என்பதையும் சொல்லியாக வேண்டும். ஏனென்றால், காப்பியடிக்க வேண்டுமானால் அதற்கும் ஓர் உண்மை இருந்துதானேயாக வேண்டும். இல்லாத ஒன்றைக் காப்பியடிக்க முடியாது. உண்மையாகவே இருக்கின்ற ஒன்றையே காப்பியடிக்க முடியும்.

நீண்ட நெடுங்காலத்திற்கு முன்னர் இந்தியாவில் இவை இன்று நிகழ்வதைவிட அதிகமாக நடைபெற்று வந்தது. ஒரு நாட்டில் மக்கள் தொகை பெருகும்போது மன ஆற்றல் (Psychical power) குறைந்து போவதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது.

மக்கள் தொகை குறைந்த, பரந்த நாடு இருந்தால் அங்கே ஒரு வேளை அந்த ஆற்றல் அதிகமாக இருக்கலாம்.

இந்துக்கள் எதையும் பகுத்தறியும் இயல்பு உடையவர்கள். ஆதலால் இந்த நிகழ்ச்சிகளையும் ஆராய்ந்தார்கள். அப்போது சிறப்பான சில முடிவுகளைக் கண்டார்கள்; அவற்றை ஒரு விஞ்ஞானம் ஆக்கிவிட்டார்கள். இவை அனைத்தும் அசாதாரணமானவை எனினும், இயற்கையானவையே என்பதைக் கண்டுபிடித்தார்கள். இயற்கையை மீறிய எதுவும் இவற்றில் இல்லை. வேறு நிகழ்ச்சிகளைப்போல் இவையும் சில நியதிகளுக்கு உட்பட்டவைதான். ஒரு மனிதன் அத்தகைய ஆற்றல்களோடு பிறப்பது இயற்கையை மீறிய விஷயம் அல்ல. அவற்றை முறையாக ஆராயவும், பயிற்சிசெய்யவும், அடையவும் முடியும். இந்த விஞ்ஞானத்தை அவர்கள் ராஜயோகம் என்றனர். இதை ஆயிரக்கணக்கானோர் பயில்கின்றனர். நாட்டு மக்கள் அனைவருக்கும் இது தினசரி வழிபாட்டில் ஒரு பகுதியாகிவிட்டது.

இந்த அசாதாரணமான ஆற்றல்கள் அனைத்தும் மனித மனத்துள் அடங்கியுள்ளன என்பதே அவர்கள் கண்டுள்ள முடிவு. இந்த மனம் பிரபஞ்ச மனத்தின் ஒரு பகுதி. அது பிற எல்லா மனங்களுடனும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு மனமும் அது எங்கே இருந்தாலும் உண்மையாகவே உலகத்துடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது.

நினைவைச் செலுத்துதல் (Thought-transference) எனப்படும் நிகழ்ச்சியை நீங்கள் எப்பொழுதாவது பார்த்ததுண்டா? இங்கே ஒருவன் ஏதோ ஒன்றை நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறான்; அந்த நினைவு வேறெங்கோ உள்ள ஒருவனிடம் வெளிப்படுகிறது. ஒருவன் ஓர் எண்ணத்தை, தொலைவிலுள்ள ஓரிடத்தில் வேறொரு மனத்திற்குத் தற்செயலாக இல்லாமல், முன்னேற்பாடுகளுடன் அனுப்ப விரும்புகிறான். அந்த மற்றொரு மனமும் அந்த எண்ணம் வந்துகொண்டிருப்பதை அறிகின்றது. அது எப்படி அனுப்பப்பட்டதோ அப்படியே சரியாக அந்த மனமும் அதனை ஏற்கிறது. தொலைவினால் எந்த மாற்றமும் உண்டாவதில்லை. எண்ணம் சென்று மற்றொரு மனிதனை அடைகிறது; அவனும் அதை அறிகிறான். உங்கள் மனம் இங்கே தனியாக இருக்கின்ற ஒன்று, எனது மனம் அங்கே தனியாக இருக்கின்ற ஒன்று, இரண்டிற்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை என்றால் என் எண்ணம் எப்படி உங்களைச் சேர முடியும்? சாதாரண செயல்களில் நேராக உங்களைச் சேர்வது எனது எண்ணம்

அல்ல. எனது எண்ணம் ஆகாச அதிர்வுகளாகி, அந்த அதிர்வுகள் உங்கள் மூளைக்குள் புகுந்து, உங்கள் சொந்த எண்ணங்களாக மறுபடியும் மாற வேண்டும். எண்ணம் இங்கே சிதைவடைகிறது; அங்கே மீண்டும் உருவாகிறது. இது ஒரு சுற்று வழியான முறை. ஆனால் டெலிபதியில் (Telepathy) அத்தகைய முறையொன்றும் இல்லை; அது நேராக நிகழ்கிறது.

யோகிகள் கூறுவதுபோல் மனத்திற்கு ஒரு தொடர்ச்சி இருக்கிறது என்பது இதிலிருந்து தெளிவாகிறது. மனம் எங்கும் பரந்துள்ளது. உங்கள் மனமும், என் மனமும், மற்ற சிறு மனங்கள் அத்தனையும் எங்கும் பரந்த அந்த மனத்தின் பகுதிகளே; கடலிலுள்ள சிறு அலைகளே. இவ்வாறு எங்கும் பரந்திருக்கும் காரணத்தால், நாம் நமது எண்ணங்களை நேராக ஒருவருக்கொருவர் அனுப்பிக்கொள்ள முடிகிறது.

நம்மைச் சுற்றி நடப்பதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள். அனைத்தின்மீதும் ஆதிக்கம் செலுத்தும் ஒன்றாக உள்ளது உலகம். நமது சக்தியில் ஒரு பாகம் நமது சொந்த உடலைப் பாதுகாப்பதற்குச் செலவாகிறது; இதைத் தவிர ஒவ்வொரு சிறுபகுதியும் அல்லும் பகலும் பிறர்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தவே பயன்படுகின்றன. நமது உடல்கள், நமது குணங்கள், நமது அறிவு, நமது ஆன்மீகம் எல்லாமே இடைவிடாமல் பிறர்மீது ஆதிக்கம் செலுத்திக்கொண்டிருக்கின்றன. அதைப்போல் நாமும் அவற்றின் ஆதிக்கத்திற்கு உள்ளாகி வருகிறோம். இது நம்மைச் சுற்றி எங்கும் நிகழ்ந்துகொண்டே இருக்கிறது.

இப்போது உதாரணம் ஒன்றை எடுத்துக்கொள்வோம். ஒருவர் வருகிறார்; அவர் நன்கு கற்றவர் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். அவரது மொழிநடை அழகாக உள்ளது. அவர் ஒருமணி நேரம் உங்களுடன் பேசுகிறார். ஆனால் அவர் சொன்னதில் எதுவும் பெரிதாக உங்கள் மனத்தில் பதியவில்லை. இன்னொருவர் வருகிறார், அவர் ஒருசில வார்த்தைகளே பேசுகிறார். அவை நன்றாக ஒழுங்குபடுத்தப்படவும் இல்லை. ஒருவேளை இலக்கணப் பிழைகளும் அதில் காணப்படும். ஆனால் அவர் சொன்னது பேரளவிற்கு உங்கள் மனத்தை ஆக்கிரமிக்கிறது. உங்களுள் பலரும் இதை அனுபவித்திருப்பீர்கள். எனவே ஒருபோதும் வார்த்தைகள் மட்டுமே மனத்தின் பதிவை உண்டாக்கி விடுவதில்லை என்பது வெளிப்படை. வார்த்தைகள், ஏன், எண்ணங்கள்கூட ஒரு பதிவை உண்டு பண்ணுவதற்கு மூன்றிலொரு பங்கு சக்தியை மட்டுமே

அளிக்கின்றன; மனிதனே மற்ற இரண்டு பங்கை அளிக்கிறான். மனிதனின் கவரும் ஆற்றல் (Personal Magnetism) என்று நீங்கள் குறிப்பிடுகின்ற அந்தச் சக்தியே வெளியேறி உங்களிடம் பதிவை உண்டாக்குகிறது.

நமது குடும்பங்களில் தலைவர்கள் உள்ளனர். அவர்களுள் சிலர் வெற்றி பெறுகின்றனர், சிலர் பெறுவதில்லை. ஏன்? நாம் தோல்வியுறும்போது பிறரைக் குறை கூறுகிறோம். நாம் வெற்றி பெறாத அந்தக் கணமே, நமது தோல்விக்குக் காரணம் இவர் தான் என்று ஒருவரைக் காட்டிவிடுகிறோம். தோல்வியுறுகின்ற யாரும் தனது சொந்தக் குற்றங்களையும் பலவீனங்களையும் ஒப்புக்கொள்ள விரும்புவதில்லை. தன்னைக் குற்றம் அற்றவ னாகக் கருதவும், குற்றத்தைப் பிறர்மீதோ, பிற பொருளின் மீதோ, ஏன், துரதிர்ஷ்டத்தின் மீதாவது சுமத்தவுமே ஒவ்வொரு வனும் முயல்கிறான். குடும்பத் தலைவர்கள் தவறும்போது, சிலர் குடும்பத்தை நன்றாக நடத்துவதற்கும் பிறர் அவ்வாறு நடத்தாததற்கும் காரணம் என்ன என்பதைக் தங்களுக்குள் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். வேறுபாட்டிற்குக் காரணம் மனி தனே, அவனது குணச்சிறப்பே, அவனது ஆளுமையே என்பதை அப்போது காண்பீர்கள்.

மனித குலத்தின் பெரிய தலைவர்களைக் கவனித்தால், அவர்களின் ஆளுமையே அவர்களைத் தலைவர்கள் ஆக்கியது என்பதையே எப்போதும் காண்போம். கடந்த காலத்தின் எல்லா நூலாசிரியர்களையும் சிந்தனையாளர்களையும் எண்ணிப் பார்ப்போம். உண்மையைச் சொல்வதானால், அப்படி எத்தனை எண்ணங்களைத்தான் அவர்கள் எண்ணிவிட்டார்கள்? கடந்த காலத்திலிருந்த மக்கள்குலத் தலைவர்கள் நமக்கு விட்டுச்சென்ற நூல்கள் அனைத்தையும் பாருங்கள். அவர்கள் எழுதிய புத்தகங்கள் ஒவ்வொன்றையும் மதிப்பிடுங்கள். இன்றுவரை உலகில் நினைக்கப்பட்டுள்ள, புதிய, சொந்தமான உண்மைக் கருத்துக்கள் கையளவு மட்டுமே. அவர்கள் நமக்கு விட்டுச் சென்ற எண்ணங்களை அவர்களுடைய நூல்களில் படியுங்கள். அந்த நூலாசிரியர்கள் நமக்கு மாபெரும் மக்களெனத் தோன்று வதில்லை. எனினும் அவர்கள் தங்கள் காலங்களில் சிறந்தவர் களாக இருந்தார்கள் என்பதை நாம் அறிவோம். அவர்களை அவ்வாறு ஆக்கியது எது? அவர்கள் சிந்தித்த எண்ணங்களோ, அவர்கள் எழுதிய நூல்களோ, அவர்கள் செய்த சொற்பொழிவு களோ மட்டும் அல்ல; அப்போது இருந்து, இப்போது மறைந்து

விட்ட வேறு ஏதோ ஒன்று, அதாவது, அவர்களது ஆளுமை. நான் முன்பு கூறியதுபோல், அவர்களின் ஆளுமை மூன்றில் இரண்டு பங்கு, அவர்களின் அறிவும் வார்த்தைகளும் ஒரு பங்கு. உண்மை மனிதன் அதாவது அவர்களின் ஆளுமையே நம்மை ஆக்கிரமிக்கிறது. நம் செயல்கள் விளைவுகள் (Effect) மட்டுமே. மனிதன் உள்ளபோது செயல்கள் வந்தேயாக வேண்டும்; விளைவு, காரணத்தைப் பின்தொடர்ந்தே தீரும்.

கல்வி, பயிற்சி இவை அனைத்தின் லட்சியமும் இந்த மனிதனை உருவாக்குவதாகவே இருக்க வேண்டும். ஆனால் அதற்குப் பதிலாக நாம் வெறும் மேற்பூச்சு பூசி அழகுபடுத்த முயன்று வருகிறோம். அகத்தே ஒன்றும் இல்லாதபோது புறத்தை அழகுபடுத்துவதால் என்ன பயன்? எல்லா பயிற்சிகளின் பயனும் நோக்கமும் மனிதனை வளரச் செய்வதே. தன் சகோதர மக்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துபவன், அவர்கள்மீது மாய வலையை வீசியதுபோன்று அவர்களைக் கவர்பவன் ஆற்றலின் ஒரு சுரங்கமாகிறான். அத்தகையவன் தயாராகும்போது, விரும்புகின்ற எதையும் அவனால் செய்ய முடியும். அவனது ஆளுமையின் ஆதிக்கம், எதன்மீது செலுத்தப்பட்டாலும் அதனைச் செயல்பட வல்லது ஆக்கும்.

இது உண்மை என்றாலும் எந்தப் பௌதிக நியதிகளும் இதற்கு விளக்கம் தர முடியாது. வேதியியல் அறிவாலோ பௌதீக நூல் அறிவாலோ எப்படி அதை விளக்குவது? ஆக்ஸிஜனும் ஹைட்ரஜனும் கார்பனும் இத்தனை மூலக் கூறுகள், இன்னின்ன நிலைகளில், இந்த அளவு என்றெல்லாம் குறிப்பிட்டு ஆளுமை என்ற புதிரை விளக்க முடியுமா? ஆனாலும் இது உள்ளது என்பது நமக்குத் தெரியவே செய்கிறது. அது மட்டுமின்றி, இதுதான் ஆளுமை, இதுவே உண்மை மனிதன்; வாழ்வதும், இயங்குவதும், செயல்புரிவதும் அவனே. அந்த உண்மை மனிதனே ஆதிக்கம் செலுத்துகிறான்; தன் சகோதர மக்களை இயக்குகிறான்; பின்னர் உலகிலிருந்து வெளியேறுகிறான். அவனுடைய அறிவும் நூல்களும் செயல்களும் அவன் விட்டுச்சென்ற சுவடுகள் மட்டுமே. இதை நினைத்துப் பாருங்கள்.

மாபெரும் ஆச்சாரியர்களைச் சிறந்த தத்துவ அறிஞர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். தத்துவ அறிஞர்களால் மிக அரிதாகவே பிறருடைய அக ஆழங்களில் தங்கள் ஆதிக்கத்தைச் செலுத்த முடிந்தது. ஆனால் அவர்கள் மிகச் சிறந்த நூல்களை

எழுதவே செய்தார்கள். மாறாக, ஆச்சாரியர்களால் தங்கள் வாழ்நாளில் நாடுகளையே ஆட்டிவைக்க முடிந்தது. இந்த வேறுபாட்டிற்குக் காரணம் ஆளுமைதான். ஆதிக்கம் செலுத்துகின்ற ஆளுமை தத்துவ அறிஞர்களிடம் வலிமை குன்றியதாக உள்ளது; மாபெரும் தீர்க்கதரிசிகளிடம் வலிமை மிக்கதாக விளங்குகிறது. முன்னதில் அறிவு தொடப்படுகிறது. பின்னதில் வாழ்வு தொடப்படுகிறது. ஒன்றில் அது ஒரு வேதியியல்முறை மட்டுமே—சில ரசாயனப் பொருட்களைச் சேர்த்து வைக்கிறோம்; அவை மெல்ல இணைந்து, தகுந்த நேரத்தில் பளீர் என ஒளி வீசலாம்; சிலவேளைகளில் ஒளிராமலும் போகலாம். மற்றொன்றிலோ, அது பிறவற்றையும் எரியச் செய்தவாறே விரைந்து சுற்றிவரும் தீப்பந்தம் போன்று இருக்கிறது.

இந்த ஆளுமையை வளர்க்க உதவுகின்ற நியதிகளைக் கண்டுபிடித்திருப்பதாக யோக சாஸ்திரம் கூறுகிறது. அந்த நியதிகளையும் முறைகளையும் ஒழுங்காகக் கவனத்துடன் பின்பற்றுவதால் ஒவ்வொருவரும் தன் ஆளுமையை வலுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்கிறது அது. செயல்முறை வாழ்க்கைக்குரிய முக்கிய விஷயங்களுள் இது ஒன்று. கல்வி என்பதன் ரகசியம் இதுவே. இதனை அனைவரும் செயல்முறைப்படுத்திக் காண முடியும். இல்லறத்தார், ஏழை, செல்வந்தர், தொழிலாளி, ஆன்மீகவாதி என்று ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலும் ஆளுமையை வலுப்படுத்துவது என்பது முக்கியமான ஒன்று.

தூல நியதிகளுக்குப் பின்னால், மிக நுண்ணிய நியதிகள் இருப்பது நமக்குத் தெரியும். அதாவது, பௌதீக உலகம், மன உலகம், ஆன்மீக உலகம் என்று தனித்தனியாக அந்த உண்மைகள் இல்லை. இருப்பதெல்லாம் ஒன்றே. அது நுனிநோக்கிச் சிறுத்துச் செல்கின்ற கூம்பு வடிவம் போன்றது என்று ஒருவகையில் கூறலாம். அனைத்திலும் கனத்த பகுதி இங்குள்ளது. அது குவிந்து மென்மேலும் நுண்ணியதாகிச்செல்கிறது. மிகவும் நுண்ணியதை நாம் உயிர் என்கிறோம். 'அனைத்திலும் தூலமானது உடல். சரியாக இங்கு பிண்டத்தில் (Microcosm) உள்ளது போன்றே அண்டத்திலும் (Macrocosm) உள்ளது. நம் பிரபஞ்சமும் இதைப்போன்றே உள்ளது—பிரபஞ்சம் புறத்தேயுள்ள மிகவும் தூலமான பகுதி; இது ஒடுங்கி மேன்மேலும் நுண்ணியதாகி மிக நுண்ணியதாகி, இறுதியில் இறைவனாகிறது.

மிகப் பேராற்றல் இருப்பது நுண்மையில்தானே தவிர, தூலத்தில் அல்ல என்பதையும் நாம் அறிவோம். ஒருவன்

பெரிய சுமையைத் தூக்குகிறான். அவனுடைய தசைகள் பருக்கின்றன, உடல் முழுவதும் கடும் முயற்சிக்குரிய அடையாளங்கள் காணப்படுகின்றன. அவனது தசைகள் வலுவானவை என்று நாம் கருதுகிறோம். ஆனால் மெல்லிய நாலிழை போன்ற நரம்புகளே தசைகளுக்குச் சக்தியை ஊட்டுகின்றன. இந்த நூலிழைகளில் ஒன்று, அந்தத் தசைகளைச் சேராதவாறு அறுபட்டால் போதும், வேலை செய்யும் திறனைத் தசைகள் முற்றிலும் இழந்துவிடும். இந்த மெல்லிய நரம்புகள் தம்மைவிட நுண்ணிய ஒன்றிலிருந்து ஆற்றலைக் கொண்டுவருகின்றன. அது தன்னைவிட மிக நுண்ணிய ஒன்றாகிய எண்ணத்திலிருந்து அந்த ஆற்றலைப் பெறுகின்றது. ஆக, உண்மையில் ஆற்றலுக்கு உறைவிடம் நுண்பொருளே. ஆனால் தூல இயக்கங்களில் அதனைக் காண்கிறோம், நுண் இயக்கங்களில் காண முடிவதில்லை. ஒரு தூலப் பொருள் அசையும்போது அதனைக் காண்கிறோம். எனவே இயக்கத்தையும் தூலப் பொருட்களையுமே பொதுவாக நாம் ஒன்றுபடுத்திப் பார்க்கிறோம். உண்மையில் எல்லா ஆற்றலும் இருப்பது நுண்மையில்தான்.

நுண்பொருளில் இயக்கம் எதையும் நாம் காண்பதில்லை. ஒருவேளை இயக்கம் அவ்வளவு தீவிரமாக இருப்பதால் நாம் அதைக் காண முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் ஏதேனும் விஞ்ஞானத்தாலோ, ஆராய்ச்சியாலோ, வெளியே தெரிகின்ற இந்த இயக்கத்திற்குக் காரணமான நுண்ணிய சக்திகளைக் கைப்பற்ற ஒரு துணை கிடைக்குமானால், புற இயக்கத்தையே கட்டுப்படுத்த முடியும். குளத்தின் அடியிலிருந்து நீர்க்குமிழி கிளம்புகிறது. அது வந்துகொண்டிருக்கும் போதெல்லாம் அதை நாம் காண்பதில்லை; நீர்மட்டத்திற்கு வந்து வெடிக்கும் போது மட்டுமே பார்க்கிறோம். அதுபோலவே, எண்ணங்கள் பேரளவிற்கு முதிர்ந்த பிறகே, அதாவது அவை செயல்களான பின்பு மட்டுமே அவற்றை நாம் உணர முடியும்.

நமது செயல்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை, எண்ணங்களை அடக்க முடியவில்லை என்று அடிக்கடி நாம் முறையிடுகிறோம். எப்படி அடக்க முடியும்? நுண் இயக்கங்களை நாம் அடக்க முடிந்தால், அது எண்ணமாகும் முன்பே, செயலாகும் முன்பே, அதன் மூலத்தை நாம் பற்ற முடியுமானால் மட்டுமே அதனை முழுமையாக நாம் அடக்க முடியும். இந்த நுண்ணிய சக்திகளை, நுண்ணிய காரணங்களைப் பகுக்கவும், ஆராயவும், அறியவும், இறுதியாக, அடக்கியாளவும் முறை

ஒன்று இருக்குமானால் அப்போதுதான் நம்மை நாம் அடக்க முடியும்.

தன் மனத்தை அடக்க முடிந்தவனால் மற்ற எல்லா மனங்களையும் கட்டாயமாக அடக்க முடியும். இதனாலேயே தூய்மையும் ஒழுக்கமும் எப்போதும் மதத்தின் நோக்கமாக வைக்கப் பட்டுள்ளன. தூய்மையும் ஒழுக்கமும் வாய்ந்தவன் தன்னை அடக்கி ஆள்கிறான். எல்லா மனங்களும் ஒரே தன்மையுடையவை; ஒரே பெரிய மனத்தின் பகுதிகள். களிமண்கட்டி ஒன்றை அறிந்தவன், பிரபஞ்சத்திலுள்ள களிமண் அனைத்தையும் அறிந்தவன் ஆகிறான். தன் மனத்தை அறிந்து அடக்குபவன் ஒவ்வொரு மனத்தையும் பற்றிய ரகசியத்தை அறிகிறான்; ஒவ்வொரு மனத்தையும் அடக்க வல்லவன் ஆகிறான்.

நுண்ணிய பகுதிகளை அடக்கிவிட்டோமானால் பௌதீக உலகின் தீமையின் பெரும் பகுதியை நாம் ஒழித்துவிட முடியும். நுண்ணிய இயக்கங்களை நாம் அடக்குவோமானால் பல கவலைகளை நீக்கிவிட நம்மால் முடியும். இந்த நுண்ணிய ஆற்றல்களை அடக்க முடிந்தால் பல தோல்விகளைத் தவிர்த்துவிடலாம். அந்த அளவிற்குப் பயன் இருக்கிறது. ஆனால் அதற்கு அப்பால் அதைவிட உயர்ந்த ஒன்றும் உள்ளது.

இனி நான் உங்களுக்கு ஒரு கொள்கையைக் கூறுகிறேன்; அதைப்பற்றி இப்போது விவாதிக்கப் போவதில்லை, முடிவை மட்டும் உங்கள் முன் வைக்கிறேன். குழந்தைப் பருவத்தில் ஒவ்வொருவனும் தன் இனம் கடந்து மேலே வந்த நிலைகள் வழியாக விரைந்து செல்கிறான். ஓர் இனம் ஆயிரம் ஆண்டுகளில் செய்து முடித்ததைக் குழந்தை ஒருசில ஆண்டுகளில் செய்கிறது. குழந்தை முதலில் பண்டைய காட்டுமிராண்டி மனிதனாக இருக்கிறது—தன் காலடியில் வண்ணத்துப் பூச்சியை நசுக்குகிறது; வளர்ச்சியுறாத தன் இன முன்னோரைப் போன்றுள்ளது. அது வளர்ந்து வரும்போது, பற்பல நிலைகள் வழியாக முன்னேறி இறுதியாகத் தன் இனம் அடைந்துள்ள முதிர்ச்சியை அடைகிறது. ஆனால் இதை மிகக் குறைந்த காலத்தில் விரைவாக அது செய்துவிடுகிறது.

இப்போது மனிதகுலம் முழுவதையும் ஓர் இனமாகக் கொள்வோம்; அல்லது, மனிதனையும் தாழ்ந்த மிருகங்களையும் சேர்த்து விலங்குப் படைப்பு முழுவதையும் ஒரு தொகுதியாகக் கொள்வோம். அந்தத் தொகுதி மொத்தமாக ஒரு குறிக்கோளை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறது. அந்தக்

குறிக்கோளை நிறைநிலை என்போம். மனித குலத்தின் முழு முன்னேற்றத்தையும் விரைந்து எய்துகின்ற ஆண்களும் பெண்களும் சிலர் பிறக்கின்றனர். நெடுங்காலம் காத்திருந்து, மனித இனம் முழுவதும் அந்த நிறைநிலையை அடையும் வரை மீண்டும்மீண்டும் பிறப்பதற்குப் பதிலாக, அவர்கள் தங்கள் வாழ்வின் ஒருசில ஆண்டுகளில் அத்தனை பிறவிகள் வழியாகவும் பாய்ந்து செல்பவர்கள்போல் செல்கின்றனர். நமக்கு நாமே உண்மையாக இருப்போமானால், இந்த வழி முறைகளை விரைவுபடுத்த நம்மால் முடியும். பண்பாடற்ற மனிதர்களை ஒரு தீவில் வாழும்படி விட்டு, போதிய அளவிற்கு உணவும் உடையும் இடமும் அளித்தால் அவர்கள் படிப்படியாக முன்னேறி, வளர்ந்து உயர் நாகரீக நிலைகள் வழியாக முதிர்ந்து வருவார்கள்.

இந்த வளர்ச்சியைத் துணைச் சாதனங்களால் வேகமாக்க இயலும் என்பதையும் நாம் அறிவோம். மரங்களின் வளர்ச்சிக்கு நாம் துணை செய்கிறோம் அல்லவா? நாம் உதவியிருக்கா விட்டாலும் அவை வளர்ந்திருக்கும்; அதற்கான காலம் மட்டும் ஒருவேளை அதிகமாகி இருக்கலாம். இயற்கையாக, இயல்பாக அது வளர்வதற்கு எடுக்கின்ற காலத்தைவிட விரைவில் வளர நாம் அவற்றிற்கு உதவுகிறோம்.

காலமெல்லாம் நாம் செய்வதும் இதுவே—செயற்கை முறைகளால் பொருட்களின் வளர்ச்சியை விரைவுபடுத்துவதே. மனித வளர்ச்சியையும் நாம் ஏன் விரைவாக்கக் கூடாது? இனத் தைப் பொறுத்தவரை அதைச் செய்ய முடியும். ஆச்சாரியர் களைப் பிற நாடுகளுக்கு அனுப்புவது எதற்காக? இந்த முறை களால் மனித இனங்களின் வளர்ச்சியை விரைவாக்கலாம் என் பதற்காகவே. அப்படியானால் தனிமனிதனின் வளர்ச்சியை விரைவுபடுத்த முடியாதா? முடியும். அந்த விரைவுக்கு ஒரு வரையறை விதிக்க முடியுமா? மனிதன் ஒரு வாழ்வில் பெறக் கூடிய வளர்ச்சி எவ்வளவு என்று நம்மால் கூற முடியாது. இந்த அளவுதான் ஒருவனால் செய்ய முடியும், அதற்குமேல் முடியாது என்று நம்மால் கூற இயலாது. சூழ்நிலைகள் அற்புதமான வகை யில் அவனைத் துரிதப்படுத்த முடியும். எனவே நிறைநிலையை அடையும்வரை ஏதாவது வரையறை இருக்க முடியுமா?

இதனால் பெறுகின்ற முடிவு என்ன? ஒரு நிறைமனிதன், அதாவது இந்த இனத்திலிருந்து கோடி வருடங்களுக்குப் பின் ஒருவேளை தோன்றக்கூடிய, மாதிரி-மனிதன் இன்றே

தோன்றலாம். இதுவே யோகிகள் கூறுவது—எல்லா அவதாரங்களும் தீர்க்கதரிசிகளும் அத்தகையோரே; நிறைநிலையை இந்த ஒரு வாழ்வில் எய்தியவர்களே. அத்தகையோரை எல்லா காலங்களிலும், உலக வரலாற்றின் எல்லா பகுதிகளிலும் காண்கிறோம். மிகவும் சமீப காலத்தில் அத்தகைய ஒருவர் இருந்தார். மனித இனத்தின் முழு வாழ்வையும் வாழ்ந்து, இறுதிநிலையை இந்தப் பிறவியிலேயே அவர் எய்தினார்.

இவ்வாறு வளர்ச்சியை விரைவாக்குவதும் நியதிகளுக்கு உப்பட்டேயாக வேண்டும். இந்த நியதிகளைக் கண்டுபிடிக்கவும் அவற்றின் ரகசியங்களை அறிந்து நமது தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்தவும் நம்மால் முடியும் என்று வைத்துக்கொள்வோம்; அதன் விளைவு நமது வளர்ச்சியே. நாம் நம் வளர்ச்சியை விரைவாக்குகிறோம்; நம் முதிர்ச்சியை விரைவாக்குகிறோம்; இந்தப் பிறவியிலேயே நிறைநிலை எய்துகிறோம். இதுவே நமது வாழ்வின் உயர்ந்த பகுதி. மனத்தையும் அதன் ஆற்றல்களையும் ஆராய்ச்சி செய்யும் சாஸ்திரத்திற்கு இந்த நிறைநிலையே உண்மையான முடிவாகிறது. பணத்தின் மூலமும் பிற பொருட்களின்மூலமும் பிறருக்கு உதவுவது, அன்றாட வாழ்வில் இனிதாக இதமாக முன்னேறும் வழியை அவர்களுக்கு எடுத்துக் கூறுவது—இவையெல்லாமே வெறும் படிகளே.

நிறை மனிதனை வெளிக்கொணர்வதே இந்தச் சாஸ்திரத்தின் பயன். ஆனால் அதற்காகக் காலங்காலமாக அவனைக் காத்திருக்க விடுவதோ, கடலில் மிதந்து செல்லும் மரக்கட்டை, அலையால் மொத்துண்டு, அங்குமிங்கும் அடித்துச் செல்லப் படுவதுபோல் புற உலகின் கையில் ஒரு விளையாட்டுக் கருவியாக அவனை அலைக்கழிப்பதோ இந்தச் சாஸ்திரத்தின் நோக்கம் அல்ல. இயற்கையின் கையில் பணியை ஒப்புவிப்பதற்குப் பதிலாக நீ வலிமையுடையவனாக வேண்டும். நீயே அதனைச் செய்து இந்தச் சிறிய வாழ்விற்கு அப்பால் செல்ல வேண்டும் என்று இந்தச் சாஸ்திரம் விரும்புகிறது. என்னவொரு மாபெரும் கருத்து!

மனிதன் அறிவிலும் ஆற்றலிலும் ஆனந்தத்திலும் வளர்ந்து வருகிறான். ஓர் இனமாக நாம் தொடர்ந்து வளர்ந்து வருகிறோம். அது உண்மை, முற்றிலும் உண்மை என்பதை நாம் காண்கிறோம். ஆனால் தனிமனிதர்களுக்கு அது பொருந்துமா? ஓரளவிற்கு ஆம் எனலாம். எனினும் ஒரு கேள்வி எழுகிறது: நீ அதற்கு வரையறை எங்கே அமைப்பாய்? ஏதோ சில அடிதூரம்

வரையில்தான் எனக்குக் கண்ணால் காண முடியும். ஆனால் தன் கண்களை மூடிக்கொண்டு, வேறொர் அறையில் நிகழ்வதைக் காண்கின்ற மனிதனை நான் பார்த்திருக்கிறேன். இதை நம்பவில்லை என்று நீங்கள் சொன்னால், மூன்று வாரத்திற்குள் அவன் ஒருவேளை உங்களையே அதைச் செய்ய வைப்பான். அதை எல்லோருக்கும் கற்பிக்க முடியும். ஒரு மனிதனின் உள்ளத்தில் நிகழ்வதை ஐந்து நிமிடங்களில் அறியும் ஆற்றலைச் சிலரிடம் உருவாக்க முடியும். இந்த உண்மைகளை நிரூபிக்கவும் செய்யலாம்.

இவையெல்லாம் உண்மையானால் எங்கே நமக்கு எல்லையைக் குறிப்பது? இந்த அறையில் ஒரு மூலையிலுள்ள ஒருவனது மனத்தில் நிகழ்வதை மற்றவர் அறிய முடியுமானால் அடுத்த அறையில் இருப்பவனின் மனத்தை ஏன் அறிய முடியாது? எங்கிருந்தாலும் ஏன் அதைச் செய்ய இயலாது? ஏன் இயலாது என்பதை நம்மால் கூற முடியாது. அது முடியாததென்று கூற நமக்குத் துணிவில்லை. அது எப்படி நடக்கிறதென்பது தெரியாது என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாம். இத்தகைய நிகழ்ச்சிகள் நடக்காது என்று கூற விஞ்ஞானிகளுக்கு (Material Scientists) உரிமை இல்லை. 'எங்களுக்குத் தெரியாது' என்று அவர்கள் கூறலாம். விஞ்ஞானம் என்றால் அது நிகழ்ச்சிகளைத் திரட்டி, அவற்றிலிருந்து பொது விதி கண்டு, முடிவுகளை ஊகித்து, உண்மையைக் கூற வேண்டும், அவ்வளவுதான். ஆனால் நிகழ்ச்சிகளை மறுப்பதில் தொடங்கினால் அது எப்படி விஞ்ஞானம் ஆக முடியும்?

மனிதன் பெறக்கூடிய ஆற்றலுக்கு முடிவில்லை. இந்திய மனத்தின் சிறப்பியல்பு இது—ஏதாவது ஒன்றில் ஆழ்ந்துவிட்டால் அதில் மூழ்கிவிடும்; பிற விஷயங்களைப் புறக்கணித்துவிடும். எத்தனையெத்தனை விஞ்ஞானங்கள் இந்தியாவில் பிறந்தன தெரியுமா? கணிதம் அங்கேதான் ஆரம்பமாயிற்று. சம்ஸ்கிருத முறைப்படியே இன்னும் நீங்கள் எண்களை 1, 2, 3, என்று பூஜ்யம்வரை எண்ணி வருகிறீர்கள். அல்ஜீப்ரா கணிதம் (Algebra) தோன்றியதும் இந்தியாவில்தான். நியூட்டன் பிறப்பதற்கு ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்தியர்கள் புவியீர்ப்பு விதியைத் தெரிந்திருந்தார்கள்.

இந்தத் தனிச்சிறப்பைப் பாருங்கள். இந்திய வரலாற்றில் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் மனிதனும் அவனது மனமுமே இந்தியர்களின் கருத்து முழுவதையும் கவர்ந்திருந்தது. நினைத்த

வற்றை எளிதாகப் பெற மிக எளிய வழிபோல் தோன்றியதால் அது அவர்களை மிகவும் கவர்ந்தது. நியதிகளுக்கிணங்க மனம் எதையும் செய்ய வல்லது என்ற முழு நம்பிக்கை இந்தியர்களின் உள்ளத்தில் உறுதியாக ஊன்றிவிட்டதால் மனத்தின் ஆற்றல் பெரும் ஆராய்ச்சிக்குரிய ஒன்றாயிற்று. மந்திரமும் மாயமும் வேறு ஆற்றல்களும் அசாதாரணமானவை அல்ல; முன்பு கற்பிக்கப்பட்ட பௌதீக விஞ்ஞானங்கள் போன்று முறையாகக் கற்பிக்கப்படுகின்ற ஒன்றுதான். இந்தக் கருத்தில் இந்த இனத்திற்கு மிகவும் உறுதி ஏற்பட்டதால் பௌதீக விஞ்ஞானங்கள் கிட்டத்தட்ட இறந்தே போயின. அவர்களிடம் அந்த ஒரு கருத்தே நின்றது. யோகியருள் பல பிரிவினரும் பலவகையான ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபடத் தொடங்கினர். சிலர் ஒளியை வைத்துச் சோதனைகளில் ஈடுபட்டனர்; பல்வேறு வண்ண ஒளிகள் உடலில் எவ்வாறு மாற்றங்களை உண்டாக்குகின்றன என்று ஆராய்ந்தனர். குறிப்பிட்ட நிற உடை உடுத்தி, குறிப்பிட்ட நிற ஒளியில் வாழ்ந்து, குறிப்பிட்ட நிறம் கொண்ட உணவுகளை உண்டார்கள் அவர்கள். எல்லா வகைச் சோதனைகளும் இவ்வாறு செய்யப்பட்டன. மற்றவர்கள் தங்கள் காதுகளை மூடியும் திறந்தும் ஒலியை வைத்துச் சோதனைகளைச் செய்தனர். இன்னும் சிலர், மோப்ப உணர்ச்சியை வைத்துச் சோதனை செய்தனர். இவ்வாறு பல ஆராய்ச்சிகள் நிகழ்ந்தன.

அடிப்படையைச் சென்று அடைவது, பொருளின் நுண் பகுதிகளை அடைவது—அதுதான் முழு நோக்கம். அவர்களுள் சிலர் மிகவும் வியக்கத்தக்க ஆற்றல்களைக் காட்டினர். பலர் காற்றில் மிதக்கவோ, அது வழியாகச் செல்லவோ முயன்று வந்தனர். மேலைநாட்டில் ஒரு பெரிய அறிஞரிடமிருந்து கேட்ட நிகழ்ச்சி ஒன்றை உங்களுக்குக் கூறுகிறேன். அதனை நேரில் கண்ட இலங்கையின் கவர்னர் ஒருவர் அவருக்கு அதைக் கூறினார். குறுக்காக அமைந்த கோல்களால் தாங்கப்பட்ட ஒரு பலகையின்மீது ஒரு பெண் கால்களை மடக்கிய நிலையில் அமர்த்தப்பட்டாள். சிறிது நேரம் அவள் அப்படியே அமர்ந்திருந்தாள். பின்னர் வித்தை காட்டுபவன் குறுக்காயிருந்த கோல்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்தான். எல்லாம் எடுக்கப்பட்டு விட்டன. ஆனால் அந்தப் பெண் காற்றில் மிதந்து கொண்டிருந்தாள். அதில் ஏதோ தந்திரம் இருப்பதாக எண்ணி, அந்த கவர்னர் தமது வாளை உருவி, பெண்ணின் இருப்பிடத்திற்குக் கீழே வேகமாக வீசினார். அங்கே ஒன்றும் இல்லை. சரி, இது

என்ன வேலை? இது மாயமோ அசாதாரணமானதோ அல்ல. இதுதான் தனிச்சிறப்பு. இது போன்றவை நிகழாது என்று இந்தியாவில் யாரும் கூற மாட்டார்கள். இந்துவுக்கு இது சாதாரணமான ஒன்று. இந்துக்கள் பகைவரோடு போர் புரிய நேரும்போது, 'எங்கள் யோகியருள் ஒருவர் வந்து அத்தனை பேரையும் வெளியே துரத்திவிடுவார், பாருங்கள்!' என்று கூறுவது உண்டு. அந்த இனத்தினரின் நம்பிக்கைக்கு அது எல்லை. கையிலோ வாளிலோ ஆற்றல் ஏது? ஆற்றல் முழுவதும் ஆன்மாவிலேயே உள்ளது.

இது உண்மையானால், தன்னால் முடிந்த எல்லைவரை முயற்சி செய்வது மனத்திற்குப் போதிய தூண்டுதலாகும் அல்லவா? ஆனால் பெரிய எதையும் சாதிப்பது மற்ற விஞ்ஞானங்களில் எவ்வளவு கடினமோ, அதுபோல் இதிலும் கடினம்தான். கடினம் மட்டுமல்ல, மிகமிகக் கடினம்! எனினும் இத்தகைய ஆற்றல்களை எளிதில் பெற்றுவிடலாம் என்றுதான் பெரும்பாலோர் கருதுகின்றனர். வெற்றிகரமாக ஒன்றைச் சாதித்து வெற்றி காண உங்களுக்கு எத்தனை ஆண்டுகள் வேண்டியுள்ளன! அதைச் சிந்தியுங்கள். முதலாவதாக, மின்சார இயலையோ பொறியியலையோ கற்கவே எத்தனையோ ஆண்டுகள் ஆகும்! பின்னர் ஆயுள் முழுவதுமே முயல வேண்டியிருக்கிறது.

மற்ற விஞ்ஞானங்களுள் பலவும் அசையாத, நிலையாக இருக்கின்ற பொருட்களைப்பற்றி ஆராய்கின்றன. நீங்கள் நாற்காலியை ஆராய்ந்து பார்க்கலாம். நாற்காலி உங்களைவிட்டுப் பறந்து போகாது. ஆனால் இந்த விஞ்ஞானமோ எப் போதும் அலைந்து கொண்டிருக்கின்ற மனத்தைப் பற்றியது. நீங்கள் ஆராய நினைக்கும்போதே அது நழுவிவிடுகிறது. இப்போது மனம் ஒரு நிலையில் இருக்கும்; மறுகணம் ஒருவேளை மாறி விடும். கணந்தோறும் தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. இத்தனை மாறுதல்களுக்கு நடுவே அதை ஆராய வேண்டும்; அறிய வேண்டும்; பற்ற வேண்டும்; அடக்கவேண்டும். இந்த விஞ்ஞானம் எவ்வளவு கடினமானதாக இருக்கும்! அதற்குக் கடுமையான பயிற்சி வேண்டும்.

இந்த விஞ்ஞானத்திற்கான செயல்முறைப் பயிற்சிகளை ஏன் கற்பிக்கவில்லை என்று பலர் என்னைக் கேட்கிறார்கள். அது விளையாட்டான காரியமா? நான் இந்த மேடையில் நின்று உங்களுடன் பேசிக்கொண்டிருக்கிறேன். நீங்கள் வீடு சென்ற பின், உங்களுக்கோ எனக்கோ இதனால் எந்த

நன்மையும் இல்லை, அனைத்தும் பிதற்றல் என்று கூறிவிடு வீர்கள். அதன் காரணம் அதைப் பிதற்றலாக்க நீங்கள் விரும்பு வதே. இந்த விஞ்ஞானத்தைப்பற்றி எனக்குத் தெரிந்தது மிகச் சிறிதே. நான் அறிந்த சிறிதை என் வாழ்வில் முப்பது ஆண்டுகள் பழகினேன்; ஆறு வருடங்களாக மக்களுக்குக் கூறி வருகிறேன். இதைக் கற்க எனக்கு முப்பதாண்டுகள் ஆயிற்று. அரும்பாடு பட்டேன்; சிலவேளைகளில் இருபத்துநான்கு மணி நேரத்தில் இருபது மணி நேரமும் அதற்கென உழைத்தேன்; சிலவேளை களில் இரவில் ஒரு மணி நேரம் மட்டுமே உறங்கினேன்; சில வேளைகளில் இரவெல்லாம் பயிற்சி செய்வேன்; ஓர் ஒலி புகாத, மூச்சு விடவும் சிரமமான இடங்களில் சில வேளைகளில் வசித்தேன்; சிலவேளைகளில் குகைகளிலும் வசிக்க வேண்டி யிருந்தது. இதை நினைத்துப் பாருங்கள்! எனினும் நான் அறிந்தது ஒன்றுமே இல்லை எனலாம்; இந்தச் சாஸ்திரத்தின் ஒரு நுனியை மட்டும் தொட்டேன் என்று வேண்டுமானால் கூறலாம். ஆனால் இது உண்மையானது, பரந்தது, ஆச்சரிய மானது என்பது எனக்குத் தெரியும்.

சரி; இதனை உண்மையாகவே கற்க விரும்புபவர்கள் உங் களில் யாராவது இருந்தால், அவர் வாழ்க்கையில் மற்ற தொழில் களில் செலுத்தும் அளவு மன உறுதியுடன், ஏன், அதைவிடத் தீவிர உறுதியுடன் தொடங்க வேண்டும்.

ஒரு தொழிலுக்கு எவ்வளவு கவனம் தேவைப்படுகிறது! அது எவ்வளவு கண்டிப்பாக வேலை வாங்குகிறது! தந்தையோ, தாயோ, மனைவியோ, குழந்தையோ இறப்பதானாலும், தொழில் நிற்க முடியுமா! இதயம் உடைந்து போயிருந்தாலும், தொழில் செய்யும் ஒவ்வொரு மணி நேரமும் தாங்க முடியாத வேதனை தரும்போதும், நாம் தொழில் நடக்கும் இடத்திற்குச் சென்றே தீர வேண்டும். அது நியாயமானது, அது சரி என்று தானே நாம் கருதுகிறோம்.

எந்தத் தொழிலுக்கும் எக்காலத்திலும் தேவையாக இருப்பதைவிட அதிக உழைப்பு இந்தச் சாஸ்திரத்திற்குத் தேவை. தொழிலில் பலர் வெற்றி பெறலாம்; இதிலோ மிகமிகச் சிலரே வெற்றி பெறுவர். ஏனெனில் கற்பவரின் தனியியல்பு இதில் ஒரு முக்கியக் காரணம். தொழிலில் எல்லோரும் பணம் குவிக்காமல் இருந்தாலும் ஒவ்வொருவரும் ஏதோ சேர்க்க முடியும். அதுபோல் இதைக் கற்பவர்களுக்கும் ஒரு கணமாவது காட்சி கிடைக்கும். அதனால் இதன் உண்மையைப் பற்றியும்

இதனை முழுவதும் உணர்ந்த மனிதர்கள் இருந்தனர் என்பதைப் பற்றியும் அவர்களுக்கு உறுதியான தீர்மானம் உண்டாகும்.

இதுதான் இந்த விஞ்ஞானத்தின் ஓர் அறிமுகம். இது தன்னையே சார்ந்து நிற்கிறது; தன் ஒளியிலேயே திகழ்கிறது; வேறு எந்த விஞ்ஞானத்துடன் வேண்டுமானாலும் தன்னை ஒப்பிடுமாறு அறைகூவுகின்றது. போலிகள் இருக்கின்றனர்; ஜாலவித்தைக்காரர்கள் இருக்கின்றனர்; ஏமாற்றுப் பேர்வழிகள் இருக்கின்றனர்; வேறு எந்தத் துறையிலும் இருப்பதைவிட இதில் அதிகமாக இருந்திருக்கின்றனர். என்ன காரணம்? ஒரு தொழில் அதிக லாபம் தருவதாகின்ற அளவிற்கு அதில் போலிகளும் ஏமாற்றுபவர்களும் அதிகமாகின்றனர். அதனாலேயே தொழில் நல்லதல்ல என்று கூறிவிட முடியாது அல்லவா?

இன்னும் ஒரே ஒரு கருத்து; வாதங்களில் ஈடுபடுவது சிறந்த அறிவுப் பயிற்சியாகலாம். ஆச்சரியமான விஷயங்களைப் பற்றிக் கேட்பது அறிவிற்குத் திருப்தியைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் அதற்கு மேலும் கற்க உங்களுள் யாராவது விரும்பினால் சொற்பொழிவுகளைக் கேட்பது மட்டும் போதாது. சொற்பொழிவுகளின்மூலம் அதைக் கற்பிக்க இயலாது. ஏனெனில் அது வாழ்க்கை. வாழ்க்கையே வாழ்க்கையைத் தர முடியும். அதைக் கற்க உறுதியாக நினைப்பவர்களுக்கு நான் மகிழ்ச்சியுடன் உதவுவேன். ❀

6. மனஇயலின் முக்கியத்துவம்

13 மார்ச் 1900

மனஇயல் என்ற கருத்து மேலைநாட்டில் மிகவும் கீழ்நிலையில் உள்ளது. விஞ்ஞானங்களுள் பெரிய விஞ்ஞானம் மனஇயல். மேலை நாடுகளில் அதற்கு மற்ற விஞ்ஞானங்களின் சம இடமே அளிக்கப்படுகிறது. அதாவது பயன்நோக்கு (Utility) என்னும் அளவையாலேயே மனஇயலும் கணிக்கப்படுகிறது. மன இயலால் மனிதனின் நடைமுறை வாழ்விற்கு எவ்வளவு பயன் கிடைக்கும்? வெகுவேகமாக வளரும் இன்ப நாட்டத்தில் அது இன்னும் எவ்வளவு சேர்க்கும்? வேகமாக வளரும் துயரத்தில் அது எவ்வளவு பங்கைக் குறைக்கும்? இதுவே மேலைநாடுகளில் ஒவ்வொன்றையும் அளக்கும் அளவுகோல்.

ஆனால் நமது அறிவில் தொண்ணூறு சதவீதமும், செயல்முறை வாழ்வில் மகிழ்ச்சியைக் கூட்டவோ, துயரைக் குறைக்கவோ பயன்படாது என்பதை மக்கள் மறந்துவிடுகிறார்கள் போலும். நமது விஞ்ஞான அறிவுகளிலும் ஒரு சிறுபகுதியை மட்டுமே நடைமுறை வாழ்வில் பயன்படுத்த முடியும். ஏனெனில் நமது உணர்வுமனத்தின் மிகச் சிறுபகுதியே புலன் நிலையில் உள்ளது. ஆனால் நாமோ அதையே, அந்தப் புலன்நிலையையே முழு மனம், முழு வாழ்க்கை என்று எண்ணிவிடுகிறோம். உண்மையில் ஆழ்மனம் என்னும் கடலின் ஒரு சிறு துளியே உணர்வு நிலையிலுள்ள நமது மனம். நமது அறிவு அனைத்தும் வெறும் புலன்களால் கிடைப்பவையானால் அவற்றைப் புலன்களின் இன்பங்களுக்காக நாம் பயன்படுத்த முடியும்! ஆனால் அதிர்ஷ்டவசமாக அப்படி இல்லை. மிருக இயல்பிலிருந்து நாம் விலகவிலக புலனின்பங்களிலுள்ள ஆசையும் குறைகிறது. விஞ்ஞானம் மற்றும் மனஇயல் பற்றிய நமது அறிவு வளரவளர, இன்ப அனுபவம் வளர்கிறது; 'அறிவுக்காக அறிவு' என்ற நிலை வருகிறது. அந்த நிலையில்

---

1. இதையும், இதனை அடுத்த சொற்பொழிவையும் குறிப்பெடுத்தவர் ஃப்ராங்க் ரொடீமல்.

புலனின்பங்களைப் பற்றிய எண்ணமே இல்லை. இருப்பினும் மனம் இன்பக்கடலில் மிதக்கிறது.

மேலைநாட்டு எண்ணமான பயன்நோக்கு என்பதையே அளவையாக எடுத்தால்கூட, மனஇயல் என்பது விஞ்ஞானங்களுக்கெல்லாம் விஞ்ஞானமாகவே திகழும். ஏன்? நாம் அனைவரும் நமது புலன்களுக்கு அடிமைகள்; மனத்திற்கு—உணர்வு மனம், ஆழ்மனம் இவற்றிற்கு—அடிமைகள். ஒருவன் குற்றவாளியாக இருப்பது அவனது விருப்பத்தால் அல்ல; அவனது மனம் அவன் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாததால்தான். அவன் தனது உணர்வுமனத்திற்கும் ஆழ்மனத்திற்கும் அடிமையாக உள்ளான். அதனால் பிற அனைவரின் மனத்திற்கும் அடிமையாக இருக்கிறான். அவனது மனப்போக்குகளுள் மிகவும் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்ற ஒன்றிற்கு அவன் பணிந்தே திர வேண்டும். அவனால் அதைத் தவிர்க்க முடியாது. அவனது நல்லெண்ணங்கள், நல்லியல்பு அனைத்தையும் மீறி அவன் வற்புறுத்தப்படுகிறான்; அதிகார மனத்தின் ஆணைக்கு அவன் அடிபணிய வேண்டியுள்ளது. பாவம், அவனால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

நாம் நமது வாழ்விலேயே இதைப் பார்க்கிறோம். நமது நல்லியல்புகளை எதிர்த்து சிலவற்றைச் செய்துவிடுகிறோம். பின்னர், நம்மால் எப்படி இதை நினைக்க முடிந்தது, செய்ய முடிந்தது என்று வியக்கிறோம். நம்மை நாமே நிந்திக்கிறோம். மீண்டும்மீண்டும் அதையே செய்கிறோம், மீண்டும்மீண்டும் அதற்காகத் துன்பம் அனுபவிக்கிறோம். நம்மை நாமே கண்டித்துக் கொள்கிறோம். நாம் விரும்பியதால்தான் அதைச் செய்ததாகச் சிலவேளைகளில் எண்ணுகிறோம். ஆனால் நாம் அதை விரும்பவில்லை, விரும்புவதற்காகப் பலவந்தப் படுத்தப்பட்டோம், மீண்டும்மீண்டும் வற்புறுத்தப்படுகிறோம். நம்மால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. நமது மனத்திற்கும் பிற மனங்களுக்கும் நாம் அடிமைகள். நாம் நல்லவர்களாக இருக்கலாம், கெட்டவர்களாக இருக்கலாம்; அதில் ஒன்றும் பெரிய வித்தியாசம் இல்லை. நாம் இங்குமங்குமாக அலைக்கழிக்கப்படுகிறோம். நம்மால் அதைத் தடுக்க முடிவதில்லை. ‘நான் சிந்திக்கிறேன். நான் செய்கிறேன்’ என்றெல்லாம் கூறுகிறோம். ஆனால் உண்மையில் அப்படியில்லை. நாம் சிந்திக்கிறோம், ஏனெனில் சிந்தித்தே திர வேண்டும். நாம் செய்கிறோம், ஏனெனில் செய்தேயாக வேண்டும். நாம் நமக்கும் பிறருக்கும் அடிமை.

இந்தப் பிறவி மட்டுமல்ல, இதற்கு முந்திய நமது பிறவிகள் அனைத்துடையவும் எண்ணங்களும் செயல்களும் ஆழ்மனத்தின் உள்ளே சேர்த்து வைக்கப்பட்டுள்ளன. கங்குகரையற்ற இந்த மனக்கடல் அதாவது ஆழ்மனம், கடந்தகால எண்ணங்களாலும் செயல்களாலும் நிறைந்துள்ளது. இந்த ஒவ்வொன்றும் வெளிப்பட்டுச் செயல்படுவதற்காக உணர்வுமனத்தில் அலையலையாகப் பொங்கி எழுகிறது. சேர்த்து வைக்கப்பட்ட இந்த எண்ணங்களையும் ஆற்றல்களையுமே நாம் நமது இயல்பான ஆசைகள், திறமைகள் என்றெல்லாம் கூறுகிறோம். அவற்றின் உண்மையான ஆரம்பத்தலத்தை அறியாததே இவ்வாறு கூறுவதற்குக் காரணம். எந்த எதிர்க் கேள்வியுமின்றி, கண்களை மூடிக்கொண்டு அப்படியே அதற்கு அடிபணிந்து விடுகிறோம். அடிமைத்தனம், சிறிதும் உதவியற்ற பயங்கர அடிமைத்தனமே அதன் விளைவு! இந்த நிலையில் நாம் சுதந்திரமாக இருப்பதாகவும் கூறிக் கொள்கிறோம். சுதந்திரமாம் சுதந்திரம்! ஒரு கணம்கூட மனத்தை நம்மால் அடக்க முடியவில்லை; அவ்வளவு ஏன், ஒரு கணத்திற்கு அதனை அனைத்திலிருந்தும் விலக்கி ஒரு பொருளில் நிறுத்த முடிவதில்லை. நாம் சுதந்திரர்களாம்! சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

நாம் இன்னதைச் செய்ய வேண்டும் என்று நமக்குத் தெரிகிறது, ஆனால் அதை ஒரு கணத்திற்குக்கூட நம்மால் செய்ய முடிவதில்லை. ஏதோ ஓர் ஆசை கிளம்புகிறது. உடனே அதற்கு அடிபணிந்துவிடுகிறோம். நமது பலவீனத்தைக் குத்திக்காட்டி மனசாட்சி நம்மைக் குறை கூறுகிறது. ஆயினும் மீண்டும் மீண்டும் அதையே செய்கிறோம்; எப்போதும் செய்து கொண்டிருக்கிறோம். எவ்வளவுதான் முயன்றாலும் நம்மால் உயர்ந்த ஒரு நிலையில் வாழ முடிவதில்லை. கடந்த கால எண்ணங்கள், செயல்கள் போன்ற பேய்கள் நம்மை அப்படியே கீழே தள்ளி விடுகின்றன. புலன்களிடம் கொள்ளும் அடிமைத்தனமே உலகிலுள்ள துன்பங்கள் அனைத்திற்கும் காரணம். புலன் வாழ்க்கையை மீற முடியாமல் புலனின்பங்களை நாடுவதே இந்த உலகின் கொடுமைகளுக்கும் துயரங்களுக்கும் காரணம்.

மனத்தின் இந்தப் பயங்கரச் சுழற்சிகளைத் தடுத்து, அடக்கி, அதனைச் சங்கல்பத்தின் கட்டுப்பாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து, நம்மை அதன் கொடுங்கோல் ஆதிக்கத்திலிருந்து விடுவித்துக் கொள்வதற்கான வழியைக் கூறுகிறது மனஇயல்.

எனவே விஞ்ஞானங்களுள் உயர்ந்த விஞ்ஞானம் மனஇயல். இதில்லாமல் மற்ற விஞ்ஞானங்களும் அறிவுகளும் பயனற்றவையே.

அடக்கப்படாத, ஒழுங்காக வழி நடத்தப்படாத மனம் நம்மைக் கீழேகீழே இழுத்துச் சென்று கொன்று அழித்து விடுகிறது. அடக்கப்பட்ட, வழி நடத்தப்பட்ட மனம் நம்மைக் காக்கிறது; சுதந்திரர் ஆக்குகிறது. எனவே அதை அடக்கியே தீர வேண்டும். மனஇயல் அதற்கான வழியைக் கூறுகிறது.

சாதாரண விஞ்ஞானத்தைப் படிக்கவும் ஆராயவும் போதிய உண்மைகள் கிடைக்கின்றன. அவற்றை ஆராய்ந்து, அந்த விஞ்ஞானத்தின் அறிவைப் பெற்றுவிடுகிறோம். ஆனால் மனத்தைப்பற்றிய ஆராய்ச்சியில் எல்லோரும் சமமாக, எளிதாக அடையத்தக்க வண்ணம் உள்ள எந்த உண்மைகளும் வெளியிலிருந்து கிடைப்பதில்லை. மனத்தை மனத்தாலேயே ஆராய வேண்டும். எனவே மிகச் சிறந்த விஞ்ஞானம் மன விஞ்ஞானமே, மனஇயலே.

மேலைநாட்டில் மன ஆற்றல்கள், குறிப்பாக அசாதாரண மன ஆற்றல்களை மாந்திரீகம், சூனியம் என்றே கருதுகிறார்கள். சித்திகளை நாடும் சில இந்துப் பக்கிரிகள் கூட்டம் செய்வது போலவே மேலை நாட்டிலும் எண்ணப்படுகிறது. எனவே உயர்நிலை மனஇயலைப்பற்றிப் படிப்பது அங்குத் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

விஞ்ஞானிகளின் முடிவுகள் உலகம் முழுவதிலும் ஒன்றுபோல் உள்ளது. பொதுவான உண்மைகளிலோ, அவற்றிலிருந்து இயல்பாகப் பெறப்படும் முடிவுகளிலோ அவர்கள் வேறுபடுவதில்லை. ஏனெனில் பௌதீக விஞ்ஞான உண்மைகள் அனைவராலும் பெறத் தக்கவை; உலகம் முழுவதாலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டவை; முடிவுகளும் உலகம் முழுவதும் ஏற்றுக்கொண்ட உண்மைகளிலிருந்து தர்க்கரீதியாகப் பெறப்பட்டவை. ஆனால் மனத்தின் விஷயமோ வேறு. இங்கே புலன்கள்மூலம் கிடைக்கின்ற கருத்துக்களோ உண்மைகளோ இல்லை, எல்லோரும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய எதுவும் இல்லை. எனவே மனத்தை ஆராய்கின்ற அனைவரும் சமமாகச் சோதித்து அதன்மூலம் ஒரு மனஇயல் முறையை உருவாக்க முடியாது.

உள்ளே மிகவும் ஆழத்தில் உண்மை மனிதனாகிய ஆன்மா உள்ளது. மனத்தை உள்ளே திருப்பி அதனுடன் ஒன்றுசேர

வேண்டும். அந்தச் சமநிலை என்னும் நோக்கிலிருந்துதான் அனைவரிடம் காணப்படும் மனத்தின் செயல்பாடுகளைக் கவனித்து அறிய முடியும்; உண்மைகளை உணர முடியும். போதிய அளவு ஆழ்ந்து செல்பவர்களுக்கே அந்த உண்மைகள் கிடைக்கின்றன. தங்களுக்குத் தாங்களே யோகிகள் (Mystic) என்று பட்டம் சூட்டிக்கொண்ட பல பிரிவினருக்கிடையில் மனம், அதன் இயல்பு, அதன் ஆற்றல்கள்பற்றிய விஷயத்தில் கருத்து வேறுபாடு உள்ளது. அவர்கள் போதிய அளவு ஆழ்ந்து செல்லாததே இதற்குக் காரணம். மனத்தின் உண்மைப் பண்பையும் வெளிப்பாடுகளையும்பற்றிச் சிறிதும் அறியாமல், தன் மனத்திலும் பிறர் மனங்களிலும் கண்ட ஏதோ மேலோட்டமான சில செயல்களைப் பிரபஞ்ச உண்மைகள் என்று அவர்கள் வெளியிட்டு விட்டார்கள். தாங்கள் கூறும் முடிவுகள் எல்லாமே நம்பத் தகுந்தவை, ஆராயத் தகுந்தவை என்று கூறும் பைத்தியங்கள் எல்லா மதங்களிலும் உண்டு. அந்த முடிவுகள் அதைக் கூறியவரின் கற்பனைகளே தவிர, வேறல்ல.

மனத்தை ஆராய விரும்பினால் அதற்கு முறையான பயிற்சி தேவை. உங்கள் ஆதிக்கத்தின்கீழ் மனத்தைக் கொண்டு வரவும், அதைப் படிக்கும் அளவிற்கான உணர்வு நிலையை எய்தவும், அதன் செயல்பாடுகளால் அலைக்கழிக்கப் படாதிருக்கவும் பயில வேண்டும். அதில்லாமல் நீங்கள் காணும் முடிவுகள் நம்பத் தகுந்தவையல்ல. அவை அனைவருக்கும் பொருந்தாது. எனவே அவை உண்மைகளோ முடிவுகளோ அல்ல.

ஆனால் மனத்தைப்பற்றிய ஆராய்ச்சியில் ஆழ்ந்து மூழ்கியவர்கள் உலகின் எந்தப் பகுதியைச் சேர்ந்தவர்களானாலும், எந்த மதத்தைச் சேர்ந்தவர்களானாலும் அவர்கள் அனைவருடையவும் முடிவுகள் ஒன்றாகவே இருந்தன. மனத்தில் போதிய அளவு ஆழ்ந்து செல்பவர்கள் அனைவரின் முடிவுகளும் ஒன்றாகவே உள்ளன.

அறிவாலும் (Perception) உணர்ச்சிவேகங்களாலுமே (Impulsion) மனம் இயங்குகிறது. எடுத்துக்காட்டாக கண்களுள் நுழையும் ஒளிக்கதிர்கள் நரம்புகளால் மூளைக்கு எடுத்துச் செல்லப் படுகின்றன. அப்போது நான் ஒளியைக் காணவில்லை. மூளை அந்த உணர்வை மனத்திற்குக் கொடுக்கிறது, அப்போதும் ஒளி தெரிவதில்லை. மனம் எதிர்ச்செயல் புரிகிறது. அப்போதுதான் நான் ஒளியைக் காண்கிறேன். மனத்தின்

எதிர்ச்செயல்தான் உணர்ச்சிவேகம். அதன் விளைவாகக் கண், பொருளை அறிகிறது.

மனத்தை அடக்க வேண்டுமானால் ஆழ்மனத்தில் மூழ்க வேண்டும். அங்கே சேர்த்து வைக்கப்பட்டுள்ள பல்வேறு பதிவுகளையும் எண்ணங்களையும் பகுத்து, ஒழுங்குபடுத்தி அடக்க வேண்டும். இதுவே முதல் படி, ஆழ்மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் உணர்வுமனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். ❀

7. மனத்தின் சக்தி

15 மார்ச் 1900

காரணமே காரியமாகிறது. காரணம் என்பது ஏதோ தனியாக நிற்கும் ஒன்றல்ல. காரியமும் காரணத்தால் விளையும் மற்றொன்று அல்ல. காரணத்தின் பரிணாமம் காரியம். காரணமே எப்போதும் காரியமாகிறது. தனித்த ஒரு காரணத்தின் விளைவே காரியம். காரணம் என்பது காரியத்திலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது என்பதுதான் சாதாரணமாக மக்களிடையே நிலவி வரும் கருத்து. அப்படியல்ல. காரணம் மற்றொரு நிலைக்கு மாறுவதுதான் காரியம் எனப்படுகிறது.

பிரபஞ்சம் உண்மையில் ஒருமையானது. வேறுபாடுகள் வெறும் வெளித்தோற்றமே. இயற்கையில் பல்வேறு பொருட்களும் பல்வேறு சக்திகளும் இருப்பதுபோல் தோன்றுகின்றன. ஆனால் எல்லாமே ஒன்றுதான். உதாரணமாக, வேறுபட்ட இரு பொருட்களான கண்ணாடித் துண்டையும் மரத்துண்டையும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதை நன்கு பொடியாக்குங்கள். மேலும் பொடியாக்க முடியாத அளவுக்கு அரையுங்கள். அந்த நிலையில் இரண்டும் ஒன்றுபோலவே தோன்றும். ஆராய்ந்து முடிவு காணும்போது எல்லா பொருட்களும் ஒன்றே. ஒருமையே அடிப்படை, ஒருமையே உண்மை. பலவாகக் காட்சி அளிப்பது வெறும் புறத்தோற்றம். பரம்பொருள் ஒன்று. அந்த ஒன்றே பலவாகக் காட்சி அளிக்கிறது.

கேட்பது, காண்பது, சுவைப்பது இவை யாவும் மனம் பல்வேறு நிலைகளில் செயல்படுவதாகும்.

ஓர் அறையினுள் நுழைந்தால், அங்குள்ள மனிதர்களும் பொருட்களும் பறப்பதுபோல் தோன்றும்படி அந்த அறையின் சூழ்நிலையை வசியம் செய்துவிடலாம்.

எல்லோரும் ஏற்கனவே வசியப்பட்டிருக்கின்றனர். இவர்கள் முக்தி பெறவும், தங்கள் உண்மை இயல்பை அறியவும் வேண்டுமானால் இந்த வசியம் நீங்க வேண்டும்.

நமக்கு ஆற்றல்கள் புதிதாக வருவதில்லை. அவை ஏற்கனவே நம்மிடம் உள்ளன. வசியத்தை நீக்குவதுதான் வளர்ச்சியின் முறை.

மனம் தூய்மையாக இருக்கும் அளவிற்கு அதை எளிதாக அடக்க முடியும். மனத்தை அடக்க வேண்டுமானால் மனத் தூய்மை வேண்டும். சித்திகளைப் பெற விரும்பாதீர்கள்; விட்டு விடுங்கள். அவற்றைப் பெறுபவன் அவற்றிற்கு அடிமையாகிறான். சித்திகளை நாடிச் செல்பவர்களுள் அநேகமாக எல்லோருமே அவற்றிற்கு அடிமையாகின்றனர்.

மனத்தை அடக்குவதற்கு முற்றிலும் வேண்டப்படுவது நல்லொழுக்கம். முற்றிலும் ஒழுக்கமுள்ள ஒருவன், அதற்கு மேல் எதுவும் செய்ய வேண்டியதில்லை. அவன் முக்தன். முற்றிலும் தூய ஒழுக்கமுள்ள ஒருவன் யாருக்கும், எதற்கும் தீமை செய்ய மாட்டான். முக்தி பெற விரும்புபவன் அஹிம்சை நிலையை, தீமை செய்யாத நிலையை அடைந்தேயாக வேண்டும். அந்த நிலையைப் பரிபூரணமாக அடைந்தவனைவிட ஆற்றல் மிக்கவன் யாரும் இல்லை. அவன் முன்னர் யாரும் சண்டையிட முடியாது; சச்சரவு செய்ய முடியாது. ஆம், அவன் இருப்பதே போதும்; வேறொன்றும் செய்ய வேண்டாம். அதுவே அமைதியை உண்டாக்கும். அதுவே அன்பை நிறைக்கும். அவன் முன்னால் யாரும் கோபப்பட முடியாது; யாரும் சண்டையிட முடியாது. மிருகங்கள்கூட, பயங்கர மிருகங்கள்கூட அவன் முன்னர் அமைதியாக இருக்கும்.

ஒரு குகையுள் வாழ்ந்த முதிய யோகி ஒருவரை எனக்குத் தெரியும்.[1] அவரது உடைமை எல்லாம், சமைப்பதற்கான இரண்டொரு சட்டிகள்தான். உண்பது சிறிதே, உடுப்பதும் ஒரு கோவணமே. வேறு எதுவும் இல்லை. நேரம் முழுவதையும் அவர் தியானத்திலேயே கழித்தார்.

அவரது பார்வையில் எல்லோரும் சமம். அஹிம்சையில் நிலைபெற்றவர் அவர். ஒவ்வொரு பொருளிலும் ஒவ்வொரு மனிதருள்ளும் ஒவ்வோர் உயிரிலும் அவர் கண்டது பிரபஞ்சத்தின் தலைவனாகிய பரமாத்மாவையே. மிருகங்களைக் கூட அவர் 'எனது பிரபுவே' என்றுதான் அழைத்தார். மிருகத்தையோ மனிதனையோ அவர் வேறுவிதமாக அழைத்ததில்லை. ஒருநாள் திருடன் ஒருவன் வந்து அவருடைய சட்டிகளில்

---

1. பவஹாரி பாபா. இவரது வாழ்வு சுடர் 7-இல் தரப்பட்டுள்ளது.

ஒன்றைத் திருடிச் சென்றான். அதனைக் கண்ட அவர் அவன் பின்னால் ஓடினார். நீண்ட தூரம் அவனை விரட்டிச் சென்றார். முடிவில் திருடன் மூச்சுத் திணறி நிற்க வேண்டியதாயிற்று. அவன் முன் சென்று அவனுடைய காலடிகளில் விழுந்தார். 'பிரபோ! என் இருப்பிடம் வந்து எனக்குப் பெருமை அளித்தீர்கள். மற்றொரு சட்டியையும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதுவும் தங்களுடையதே!' என்று கூறினார். இந்த முதியவர் இறந்துவிட்டார். உலகிலுள்ள ஒவ்வொன்றையும் அவர் நேசித்தார். ஓர் எறும்புக்காகவும் அவர் இறக்கத் தயாராயிருந்தார். அவர் தங்களுடைய நண்பர் என்பதைக் காட்டுமிருகங்களும் உணர்ந்திருந்தன. பாம்புகளும் கொடிய விலங்குகளும் அவருடைய குகைக்குச் சென்று அவருடன் உறங்கும். அவையாவும் அவரை நேசித்தன. அவர்முன் அவை சண்டையிடாது.

எவ்வளவு கெட்டதானாலும் பிறரது தவறுகளைப்பற்றிப் பேசாதீர்கள். அப்படிப் பேசுவதால் எந்தப் பயனும் இல்லை. ஒருவனுடைய தவறுகளைப்பற்றிப் பேசுவதன்மூலம் நீங்கள் அவனுக்கு ஒருபோதும் உதவுவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக அவனுக்கும் தீங்கு செய்து உங்களுக்கும் தீங்கிழைத்துக் கொள்கிறீர்கள்.

ஆன்மீகப் பாதைக்குத் துணைசெய்யும் வரையில் உணவுக் கட்டுப்பாடுகளும் பயிற்சிகளும் நல்லவைதான். ஆனால் இவையே குறிக்கோளாகாது; இவை வெறும் துணைகளே.

மதச் சண்டை வேண்டாம். மதச் சண்டையும் சச்சரவுகளும் அங்கு ஆன்மீகம் இல்லை என்பதையே காட்டுகின்றன. மதம் பற்றிய சண்டைகளெல்லாம் சாறு பற்றியவை அல்ல, சக்கை பற்றியவை. ஆன்மீகமும் தூய்மையும் நீங்கி மனம் வறட்சி அடையும்போதுதான் சண்டைகள் ஆரம்பமாகின்றன. அதற்கு முன்பல்ல. ❀

8. மன ஒருமைப்பாடு

சான்பிரான்சிஸ்கோ, 16 மார்ச் 1900

நாம் பெற்றுள்ள அறிவெல்லாம்—அது புறவுலகைப் பற்றியதாக இருந்தாலும் சரி, அக உலகைப் பற்றியதாக இருந்தாலும் சரி—மன ஒருமைப்பாடு என்ற ஒரே வழியின் மூலமாகவே கிடைத்தது. ஒரு விஷயத்தில் மனத்தை ஒருமுகமாகச் செலுத்தாவிட்டால், அதுபற்றிய அறிவு எதையும் பெற முடியாது. வானஇயல் வல்லுனர் தொலைநோக்கிமூலம் பார்க்கும்போது தமது கவனம் முழுவதையும் ஒருமுகப் படுத்துகிறார். ... உங்கள் மனத்தை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றால், அதற்கும் இதே வழியைத்தான் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உங்கள் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி, அதன்மீதே திருப்ப வேண்டும். ஒரு மனத்திற்கும் இன்னொரு மனத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடு இந்த மன ஒருமைப்பாட்டில்தான் இருக்கிறது. அதிகமாக ஒருமைப்பட்ட மனம் பிற மனங்களைவிட அதிக அறிவைப் பெறுகிறது.

கடந்த காலத்திலும் நிகழ்காலத்திலும் தோன்றிய மாமனிதர்கள் அனைவரின் வாழ்விலும் இந்த மாபெரும் மன ஒருமைப்பாட்டு ஆற்றலைக் காண்கிறோம். அவர்கள் மாமனிதர்கள் ஆயிற்றே என்று நீங்கள் சொல்லலாம். 'நாம் எல்லோரும் மாமனிதர்களே. முயன்று பாடுபட்டால் அவ்வாறு ஆக முடியும்' என்கிறது யோக சாஸ்திரம். சிலர் பிறக்கும்போதே அதிகத் தகுதி உள்ளவர்களாகப் பிறக்கலாம்; அதனால் விரைவில் ஒன்றைச் சாதிக்கலாம். நாமும் அதே காரியத்தைச் சாதிக்க முடியும். அதே ஆற்றல் ஒவ்வொருவருள்ளும் இருக்கிறது.

இதையும், தொடர்கின்ற நான்கு சொற்பொழிவுகளையும் குறிப்பெடுத்தவர் மிஸ் ஈடா ஆன்செல். அதற்குச் சுமார் 50 ஆண்டுகளுக்கு பின்னர்தான் இவை சரியாக எழுதப்பட்டு வெளியிடப்பட்டன. அதற்குள் ஈடா மிகவும் வயதாகி விட்டிருந்தார். அவரால் சில பகுதிகளை நினைவுகூர முடியவில்லை. அந்தப் பகுதிகள் மூன்று புள்ளிகளால் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. தொடர்ச்சிக்காக அவர் சேர்த்த பகுதிகள் சதுர அடைப்புக்குள் தரப்பட்டுள்ளன.

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி எவ்வாறு அதை ஆராய்வது என்பதே இன்றைய சொற்பொழிவுக்கான பொருள். இதற்காகச் சில நியதிகளை யோகிகள் வகுத்திருக்கிறார்கள். இந்த இரவில் அந்த நியதிகளுள் சிலவற்றை உங்களுக்குச் சொல்லப் போகிறேன்.

மன ஒருமைப்பாடு பல்வேறு வழிகளில் உண்டாகிறது என்பது உண்மை. புலன்களின்மூலம் மன ஒருமைப்பாட்டை அடையலாம். இனிய இசையைக் கேட்கும்போது சிலருக்கு மனம் ஒருமைப்படுகிறது; மற்றும் சிலருக்கு அழகான காட்சிகளைக் காணும்போது ஏற்படுகிறது. ... இன்னும் சிலருக்குக் கூரிய இரும்பு ஈட்டி முனைகளின்மீது படுத்திருக்கும்போது மனம் ஒருமுகமாகிறது. வேறு சிலர் கூரிய கூழாங்கற்களின்மீது அமர்ந்து இதை அடைகின்றனர். இவை எல்லாம் அசாதாரணமான உதாரணங்கள், விஞ்ஞானத்திற்குப் பொருந்தாத முறைகள்; படிப்படியாக மனத்தைப் பயிற்றுவிப்பதே விஞ்ஞான முறை.

தமது கைகளை உயரத் தூக்கி வைத்துக்கொண்டிருப்பதன்மூலம் ஒருவனுக்கு மனம் ஒருமைப்படுகிறது. சித்திரவதை, அவனுக்கு வேண்டிய மன ஒருமைப்பாட்டை அளிக்கிறது. இவை எல்லாம் அசாதாரணமானவை.

வெவ்வேறு தத்துவ ஞானிகளின் கருத்துக்களுக்கு ஏற்ப பல பொது வழிமுறைகள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. உணர்வுகடந்த நிலையே நாம் அடைய வேண்டிய நிலை என்று சிலர் கூறுகின்றனர். இந்த உடல் நமக்கு ஏற்படுத்தியுள்ள கட்டுப்பாடுகளைத் தாண்டிச் செல்லும் நிலை அது.

அறநெறியால் யோகி பெறுகின்ற பயன் மனத்தூய்மையே. மனம் தூய்மையாக இருக்கின்ற அளவிற்கு அதைக் கட்டுப்படுத்துவது எளிது. தன்னில் எழும் ஒவ்வோர் எண்ணத்தையும் மனம் பற்றிக்கொள்கிறது; அந்தச் சிந்தனையை வளர்த்துக்கொண்டே போகிறது. கீழான நிலையில் மனம் இருக்கின்ற அளவிற்கு அதைக் கட்டுப்படுத்துவதும் கடினம். ஒழுக்கமற்றவனால் மனத்தை ஒருமுகப் படுத்தவும் முடியாது; ஆராயவும் முடியாது. ஆரம்பத்தில் மனத்தை அவன் சிறிதளவு கட்டுப்படுத்தலாம். தொலைவில் நடப்பதைக் கேட்கும் ஆற்றல் சிறிதளவு அவனுக்குக் கிடைக்கலாம். ... ஆனால் இந்த ஆற்றல்களும் அவனை விட்டு விலகிவிடும். இதில் உள்ள கஷ்டம் என்னவென்றால், சிலருக்குக் கிடைக்கின்ற அசாதாரண சக்திகள் ஒழுங்கான

விஞ்ஞானபூர்வமான பயிற்சியினால் கிடைத்தது அல்ல. நீங்கள் நெருங்கி ஆராய்ந்தால் இதை அறியலாம். மந்திர சக்தியால் பாம்புகளை அடக்குகின்ற மனிதர்கள் பாம்புகளினாலேயே கொல்லப்படுகிறார்கள். ... அசாதாரண சக்திகளை அடையும் மனிதன் நாளடைவில் அந்த அசாதாரண சக்திகளினாலேயே அழிகிறான். எத்தனையோ வழிகளின் மூலம் இத்தகைய அசாதாரண சக்தியை அடையும் லட்சக்கணக்கானோர் இந்தியாவில் இருக்கிறார்கள். இவர்களுள் மிகப் பெரும்பாலோர் பைத்தியம் பிடித்தே சாகின்றனர். பலர் மனம் சமநிலை இழப்பதால் தற்கொலை செய்துகொள்கின்றனர்.

ஆகவே பாதுகாப்பான வழிகளின்மூலம், விஞ்ஞானபூர்வமான, மெதுவான, அமைதியான வழிகளின்மூலம் நாம் இதைக் கற்க வேண்டும். இதன் முதல் தேவை ஒழுக்கமான வாழ்க்கை. தெய்வங்கள் கீழே இறங்கி வர வேண்டும் என்று அத்தகையவன் விரும்பினால் அவர்கள் கீழே இறங்கிவந்து அவனுக்குக் காட்சி கொடுப்பார்கள். நமது மன நூல்கள் மற்றும் தத்துவ நூல்களின் சாரம் இதுவே: பூரணமான நல்லொழுக்க வாழ்க்கை. இதன் பொருள் என்ன என்பதைச் சிறிது சிந்தித்துப் பாருங்கள்! யாருக்கும் தீமை செய்யாதிருப்பது, பரிபூரணத் தூய்மை, பரிபூரண தவவாழ்க்கை! இவை மிகவும் தேவை. இவற்றை எல்லாம் பூரணமாக ஒருவன் அடைய முடியுமா என்பதையும் சிந்தித்துப் பாருங்கள்! அவ்வாறு வாழ முடிந்தால் அதற்குமேல் உங்களுக்கு என்னதான் வேண்டும்? எந்த உயிரிடமும் ஒருவனுக்கு விரோத உணர்ச்சி இல்லை என்றால். ... [அவன் முன்னால்] எந்தப் பிராணியும் தன் பகைமை உணர்ச்சியை விட்டுவிடும். யோகிகள் இதற்கான கடுமையான நியதிகளை வகுத்துள்ளார்கள். ... தர்ம சிந்தனை இல்லாத ஒருவன், தன்னைத் தர்மசிந்தனை உடையவனாகக் காட்டிக் கொள்ள முடியாது. ...

நீங்கள் என்னை நம்புங்கள். பாம்புகளுடனும் பூச்சிகளுடனும் குகையில் வாழ்ந்த மனிதரை[1] நான் பார்த்திருக்கிறேன். சிலவேளைகளில் [மாதக்கணக்காக] அவர் சாப்பிடாமல் இருப்பார். பின்னர் வெளியே வருவார். எப்போதும் மௌனமாகவே இருப்பார். ஒரு நாள் ஒரு திருடன் வந்தான். ..

'இதயத் தாமரை மலரும்போது தேனீக்கள் தாமாகவே அதனை நாடி வரும்' என்று என் குருதேவர் கூறுவது வழக்கம்.

---

1. பவஹாரி பாபா. பக்கம் 278–279 பார்க்க.

இப்படிப்பட்ட மனிதர்கள் இன்றும் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் பேச வேண்டியதில்லை. ... இதயபூர்வமாக ஒரு மனிதன் தூயவனாக இருக்கும்போது, சிந்தனையில்கூட அவனிடம் பகைமை உணர்ச்சி இல்லாதபோது, எல்லா மிருகங்களும் [அவன் முன்] தங்கள் பகைமை உணர்ச்சியை விட்டுவிடும். அதேபோல்தான் தூய்மையும். மனிதத் தொடர்பிற்கும் உறவிற்கும் இது அவசியம். நாம் எல்லோரையும் நேசிக்க வேண்டும். ... பிறருடைய குறைகளைக் கூற நமக்கு உரிமையில்லை; அதனால் பயனும் இல்லை. நாம் அவைபற்றிச் சிந்திக்கவும் கூடாது. நமது தொடர்பு நல்லவற்றுடனேயே இருக்க வேண்டும். குற்றங்குறைகளைப்பற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதற்காக நாம் இங்கில்லை. நல்லவர்களாக இருக்க வேண்டியதே நமது கடமை.

இங்கே மிஸ்— வந்தாள். 'நான் யோகியாகப் போகிறேன்' என்கிறாள் அவள். இதனை இருபது முறையாவது கூறியிருப்பாள். ஐம்பது நாட்கள் தியானம் செய்தாள். அவ்வளவுதான். அதன்பிறகு, 'மதத்தில் என்ன இருக்கிறது? நான் முயன்று பார்த்துவிட்டேன். அதில் ஒன்றுமே இல்லை' என்று இப்போது கூறி வருகிறாள்.

[ஆன்மீக வாழ்வின்] அடிப்படை அங்கில்லை. பரிபூரண ஒழுக்கம்தான் அதன் அடிப்படை. அதுதான் மிகவும் கடினமானதும்கூட. ...

எங்கள் நாட்டில் சைவ உணவு மட்டுமே உண்ணும் பிரிவினர்கள் இருக்கின்றனர். அவர்கள் ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் எறும்பிற்காக ஏராளம் சர்க்கரையை வைப்பார்கள். இதைப்பற்றி ஒரு கதையும் உண்டு. ஒரு நாள் ஒரு மனிதன் எறும்புக்காகத் தரையில் சர்க்கரை வைத்துக்கொண்டிருந்தான். அந்த வழியாக வந்த மற்றொருவன் எறும்புகளை மிதித்துவிட்டான். உடனே மற்றவன், 'பாழாய்ப் போகிறவனே, உயிர்களைக் கொன்றுவிட்டாயே?' என்று கூறியபடி அவனை ஓங்கி ஓர் அறை விட்டான். அது அவனது உயிரையே குடித்துவிட்டது!

புறத் தூய்மை எளிது. உலகம் முழுவதுமே அதற்காகப் பாடுபடுகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட ஆடை அணிவதுதான் [நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய] ஒழுக்கம் என்றால், எந்த முட்டாளும் அதைச் செய்வான். ஆனால் மனத்துடன் போரிட்டு வெல்வது தான் கடினமானது.

வெறுமனே மேலோட்டமாக எதையும் செய்பவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே சில நியாயங்களை வைத்துக்

கொள்கிறார்கள். நான் சிறுவனாக இருந்தபோது ஏசுவின்மீது எனக்கு மிகுந்த மதிப்பு இருந்தது. [இதன் பின்னர் பைபிளில் வரும் திருமண விருந்தைப்பற்றி நான் படித்தேன்] அவ்வளவு தான். புத்தகத்தை மூடி வைத்துவிட்டு, 'அவர் மாமிசம் சாப்பிட்டிருக்கிறார், மது அருந்தியிருக்கிறார், அவர் நல்லவராக இருந்திருக்க முடியாது' என்று முடிவு செய்துகொண்டேன்.

எதிலும் உண்மைப் பொருளைக் காண நாம் எப்போதுமே தவறி விடுகிறோம். சாதாரண உணவு, உடை இவற்றைத்தான் பெரிது படுத்துகிறோம். எந்த முட்டாளும் இதையெல்லாம் கடைப்பிடிக்க முடியுமே! இவற்றிற்கு அப்பால் இருக்கும் ஒன்றைக் கவனிப்பவர் யார்? இதயத்தின் பண்பாடு—இதுவே நமக்கு வேண்டும். ... இந்தியாவில் ஒருசில பிரிவினர் தங்களைத் தூய்மையாக்கிக் கொள்ளச் சிலவேளைகளில் ஒரு நாளைக்கு இருபது முறைகூடக் குளிக்கின்றனர். அவர்கள் யாரையும் தொடுவதில்லை. ... இவை மேலோட்டமான விஷயங்கள், ஆழ்ந்த உண்மைகளல்ல. [குளிப்பதன் மூலம் ஒருவன் தூய்மை அடைய முடியும் என்றால்] மீன்கள்தான் மிகவும் தூய்மையான உயிர்கள்!

குளித்தல், ஆடை உடுத்துதல், உணவுக் கட்டுப்பாடு போன்ற எல்லாம் ஆன்மீக வாழ்விற்குத் துணைநிற்கும்போது தான் உரிய முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. ... முதன்மையானது ஆன்மீகம்; மற்றவை அதற்குத் துணை. ஆன்மீகம் இல்லாமல் எவ்வளவுதான் புல்லைத் தின்றாலும் [அதாவது புறத்தூய்மை இருந்தாலும்] அதனால் சிறிதும் பயன் இல்லை. அதே வேளையில் சரியான முறையில் புரிந்துகொண்டால் அவை துணையாக இருக்கும். தவறான முறையில் கையாண்டாலோ அவை நம்மைத் தாழ்த்திவிடும். ...

நான் இவைபற்றி விளக்கிக் கொண்டிருப்பதற்குக் காரணம் உண்டு. முதலாவதாக, மதங்களில் எல்லாமே, [அறிவிலிகள்] கடைப்பிடிக்கும்போது கீழ்நிலைக்குச் சென்று விடுகின்றன. புட்டியிலிருந்த கற்பூரத்தை ஆவியாகப் போகவிட்டு, புட்டியைப் பற்றி அவர்கள் சண்டையிட்டுக் கொள்கின்றனர்.

மற்றொன்று. ... 'இதுதான் சரி, அது தவறு' என்று கூறும்போது [ஆன்மீகம்] மறைந்துவிடுகிறது. சண்டையெல்லாம், [உருவங்கள், சடங்குகள் ஆகியவை பற்றித்தான்]; ஒருபோதும் ஆன்மீகத்தின் உயிர்நாடியைப் பற்றியல்ல. பௌத்தர்கள் பல வருடங்களாக மகத்தான பிரச்சாரம் செய்தார்கள்.

படிப்படியாக அதில் ஆன்மீகம் மறைந்துவிட்டது. ... [இதைப் போன்றுதான் கிறிஸ்தவ மதத்திலும்.] இவ்வளவிற்கும் பின்னர், ஒன்றில் மூன்று கடவுளரா அல்லது மூன்றில் ஒன்றா என்ற சண்டை எழுந்தது. ஆனால் யாரும் கடவுளிடமே சென்று அவர் எப்படி இருப்பார் என்று காண விரும்பியதில்லை. அவர் ஒன்றில் மூன்றா, மூன்றில் ஒன்றா என்று காண்பதற்கு நாம் அவரிடம்தான் செல்ல வேண்டும்!

இந்த விளக்கத்துடன் இப்போது ஆசனம் பற்றிய விஷயத்திற்கு வருவோம். மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் முயற்சிக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வகை ஆசனம் முக்கியம், எந்த ஆசனம் ஒருவனுக்கு வசதியாக இருக்குமோ, அதுவே அவனுக்கான ஆசனம். பொதுவாக முதுகுத்தண்டு இறுக்கமின்றிச் சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டும். உடம்பின் சுமையைத் தாங்குவதற்காக படைக்கப்பட்டதல்ல அது. ... ஆசனத்தில் நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டிய ஒன்றே ஒன்று: உடல்பளுவிலிருந்து முதுகுத்தண்டு பூரணமாக விடுபட்டிருக்கின்ற எந்த ஆசன முறையையும் ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

அடுத்தது [பிராணாயாமம்]. ... பிராணாயாமத்திற்கு முக்கிய இடம் உண்டு. நான் இப்போது கூறுபவை இந்தியாவில் உள்ள சிலர் மட்டும் கடைப்பிடிக்கும் விஷயங்கள் அல்ல; அவை உலகம்தழுவிய உண்மைகள். இந்த நாட்டில் உங்களுடைய குழந்தைகளுக்குச் சில பிரார்த்தனைகளைக் கற்றுக் கொடுக்கிறீர்கள். அதேபோல் [இந்தியாவிலும்] குழந்தைகளுக்குச் சில உண்மைகளைப் புகட்டுகிறார்கள்.

இந்தியாவில் குழந்தைகளுக்கு ஓரிரு பிரார்த்தனைகளைத் தவிர எந்தவிதமான மதக் கல்வியும் அளிக்கப்படுவது இல்லை. பின்னர் அவர்கள் ஒரு குருவைத் தேடிச் செல்கிறார்கள். அவருடன் வாழ்கிறார்கள். முதலில் அவர்கள் பலரிடம் செல்கிறார்கள். இறுதியில், 'இவர்தான் நமக்கான மனிதர்' என்று ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து அவரிடம் மந்திர உபதேசம் பெறுகிறார்கள். நான் திருமணமானவனாக இருந்தால், என் மனைவி ஒருவேளை என்னுடைய குருவை விரும்பாமல் இன்னொரு குருவை நாடலாம். என் மகன் அவரையும் விரும்பாமல் வேறொரு குருவை அடையலாம். எனக்கும் என் குருவுக்கும் உள்ள உறவு ரகசியமானது. மனைவியின் ஆன்மீக சாதனைகளைக் கணவன் அறிய வேண்டும் என்பதில்லை. அது என்னவென்று அவன் துணிந்து கேட்கவும் மாட்டான். அவளும்

அதை ஒருபோதும் சொல்ல மாட்டாள் என்பது பகிரங்க உண்மை. அது, குறிப்பிட்ட நபருக்கும் அவரது குருவுக்கும் மட்டுமே தெரிந்தது. ...

ஒருவருக்குக் கேலிக்கூத்தாகப் படுவது மற்றொருவருக்குச் சிறந்த போதனையாக இருப்பதை நீங்கள் சிலவேளைகளில் காணலாம். ... ஒவ்வொருவனும் தத்தம் சுமையைச் சுமந்து கொண்டிருக்கிறான். அவனுடைய மனப் போக்கிற்கு ஏற்ப அவனுக்கு உதவ வேண்டும். அது அவனும் அவனது குருவும் ஆண்டவனும் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம். இந்தக் குருமார்கள் எல்லோரும் புகட்டும் சில பொதுவான முறைகளும் இருக்கின்றன. பிராணாயாமமும் தியானமும் அத்தகையவை. அது இந்தியாவிலுள்ள வழிபாட்டு முறை.

பிராணாயாமம் செய்வதும் பின்னர் தியானத்தில் ஈடுபடுவதுமாக ஆண், பெண், குழந்தைகள் பலரையும் நாம் கங்கைக் கரையில் காணலாம். இவர்களுக்கு மற்றும் பல வேலைகள் இருப்பதால் இவற்றிற்கு அதிக நேரம் செலவழிக்க முடியாது. இதையே வாழ்க்கையின் முக்கிய சாதனையாக எடுத்துக் கொண்டவர்கள் பல்வேறு வழிமுறைகளைப் பயிற்சி செய்வார்கள். மொத்தம் எண்பத்து நான்கு ஆசனங்கள் இருக்கின்றன. ஒருவருடைய மேற்பார்வையில் இதனைப் பயிற்சி செய்பவர்கள், மூச்சையும் உடலின் பல்வேறு பகுதிகளில் ஏற்படும் இயக்கங்களையும் உணர்வார்கள்.

அடுத்தது தாரணை. ... சில குறிப்பிட்ட மையங்களில் மனத்தை நிலைநிறுத்துவதுதான் தாரணை என்பது.

இந்துப் பையன்களும் பெண்களும். ... மந்திரோபதேசம் பெறுகிறார்கள். குருவிடமிருந்து ஓர் இந்துப் பையன் ஒரு மந்திரத்தைப் பெறுகிறான். இதுதான் மூலச் சொல். குருவுக்கு இந்த மந்திரத்தை அவரது குரு அளித்திருப்பார். இப்போது அவர் அதைத் தமது சீடனுக்கு உபதேசிக்கிறார். இத்தகைய மந்திரங்களில் ஒன்று ஓம். இந்த மந்திரங்களுக்கு ஆழ்ந்த பொருள் உண்டு. அவற்றை ரகசியமாக வைத்திருக்கிறார்கள்; ஒருபோதும் அவற்றை எழுதுவதில்லை. இந்த மந்திரத்தை குருவிடமிருந்து செவிமூலம் பெற வேண்டும்; எழுத்துமூலம் அல்ல. அதன் பின்னர் அதைக் கடவுளாகவே போற்ற வேண்டும். அந்த மந்திரத்தைத் தியானிக்க வேண்டும். ...

ஒருசமயம் மழைக்காலம் முழுவதும் நான்கு மாதங்கள் நான் இவ்வாறு தியானம் செய்தேன். காலையில் எழுந்து

ஆற்றில் குளித்து ஈர உடைகளுடனேயே மந்திரத்தைச் சொல்ல ஆரம்பித்தேன். சூரியன் மறையும்வரை மந்திரத்தை ஜபித்துக் கொண்டே இருப்பேன். இதன் பின்னர் கொஞ்சம் அரிசிச் சாதம் ஏதாவது சாப்பிடுவேன். நான்கு மாதங்கள், அதிலும் மழைக்காலத்தில்!

நாம் அடைய முடியாதது இந்த உலகத்தில் எதுவுமே இல்லை என்று இந்தியர்கள் நம்புகிறார்கள். இந்த நாட்டில் ஒருவனுக்குப் பணம் வேண்டுமென்றால், வேலைக்குப் போய்ப் பணம் திரட்டுகிறான். ஆனால் இந்தியாவிலோ ஒருவன் ஒரு மந்திரத்தைப் பெறுகிறான். ஒரு மரத்தின் கீழ் அமர்ந்து, பணம் தன்னைத் தேடி வர வேண்டுமென உறுதியாக நினைக்கிறான். சிந்தனையின் சக்தியாலேயே தனக்கு எல்லாம் கிடைக்கும் என்பது அவனது நம்பிக்கை. இங்கு நீங்களும் பணத்தைச் சம்பாதிக்கிறீர்கள், உங்களுடைய சக்தி முழுவதையும் பணம் திரட்டுவதில் செலவிடுகிறீர்கள்; அதேபோல்தான்.

ஹடயோகிகள் என்று அழைக்கப்படும் சிலர் இருக்கிறார்கள். ... இறக்காமல் உடலைக் காப்பாற்றுவதுதான் மிகவும் உயர்ந்தது என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள். ... அவர்களுடைய உழைப்பெல்லாம் உடலை விடாமல் பற்றிக் கொண்டிருப்பதற்காகவே! இதற்காக அவர்கள் பன்னிரண்டு வருடம் பயிற்சி செய்கிறார்கள். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே பயிற்சியை ஆரம்பிக்கிறார்கள். இல்லையேல் அது முடியாததாகிவிடும். ... ஹடயோகியைப் பற்றிய ஒரு விஷயம் வினோதமாக இருக்கும். ஒரு ஹடயோகி முதன்முதலாகச் சீடனாகும்போது காட்டிற்குச் சென்று சரியாக நாற்பது நாட்கள் தன்னந்தனியாக வசிக்க வேண்டும். அவனுக்குத் தெரிந்த எல்லாம், அந்த நாற்பது நாட்களில் கற்றுக்கொண்ட பாடம்தான். ...

கல்கத்தாவைச் சேர்ந்த ஒருவர், தாம் ஐநூறு ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருப்பதாகக் கூறுகிறார். தங்கள் பாட்டன்மார் அவரைப் பார்த்திருப்பதாகச் சிலர் என்னிடம் கூறினார்கள். ... அவர் உடற்பயிற்சிக்காக நாள்தோறும் இருபது மைல் தூரம் நடக்கிறார், இல்லை, ஒருபோதும் நடப்பதில்லை, ஓடுகிறார்! பின்னர் தண்ணீருக்குள் மூழ்கி, உச்சி முதல் உள்ளங்கால்வரை களி மண்ணைப் பூசிக் கொள்கிறார். ... இவற்றில் எல்லாம் நன்மை இருப்பதாக நான் கருதவில்லை. [பாம்புகள் இருநூறு ஆண்டுகள் வாழ்வதாகச் சொல்கிறார்கள்.] அவர் மிகவும் வயதானவராகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் இந்தியா

முழுவதிலும் பதினான்கு ஆண்டுகள் நான் பயணம் செய்தேன். நான் சென்ற இடங்களில் எல்லாம், மக்கள் அவரை அறிந்திருப் பதைக் கண்டேன். அவரும் தமது வாழ்நாள் முழுவதும் சுற்றி யிருக்கிறார். ... எண்பது அங்குல நீளமுள்ள ஒரு ரப்பரை விழுங்கி அதை அப்படியே எடுக்க ஹடயோகியால் முடியும். ஒவ்வொரு நாளும் தமது உடலின் அக உறுப்புகளையும் புற உறுப்புகளையும் ஒரு ஹடயோகி நான்கு முறை கழுவ வேண்டும். ...

அவர்கள் தங்கள் உடல்களை ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க முடியும். ... அதனால் என்ன வந்துவிடும்? அவ்வளவு காலம் வாழ நான் விரும்ப மாட்டேன். 'உள்ளதே போதும்; நாளையைப் பற்றிய கவலை ஏன்?' குறைபாடுகளும் மனமயக்கங்களும் மலிந்த இந்த ஒரு சிறிய உடம்பே போதும்.

மற்றும் சில பிரிவினர் இருக்கின்றனர். ... வாழ்வின் அமுதத் திலிருந்து ஒரு துளியை அவர்கள் உங்களுக்கு அளிக்கிறார்கள். நீங்கள் என்றும் இளமையுடன் இருக்கிறீர்கள். ... இவ்வாறு [பல்வேறு பிரிவினரையும்] நான் விளக்கிக் கூறுவதாக இருந்தால் பல மாதங்களாகும். அவர்களுடைய செயல்பாடுகள் எல்லாம் இந்த உலகம் பற்றியவையே. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புது உட்பிரிவு தோன்றிக்கொண்டிருக்கிறது. ...

இந்தப் பிரிவினருடைய சக்தி எல்லாம் மனத்திலிருந்தே வருகின்றன. மனத்தைத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வதே அவர்களுடைய நோக்கம்.

முதலில் மனத்தை ஒருமைப்படுத்தி ஒரு குறிப்பிட்ட இடத் தில் நிறுத்துங்கள். முதுகுத்தண்டில் ஏதாவது ஓரிடத்தில் அல் லது நரம்பு மையங்களில் மனத்தை நிறுத்தலாம் என்று அவர்கள் பொதுவாகக் கூறுகிறார்கள். நரம்புமையங்களில் மனத்தை நிலைநிறுத்துவதன்மூலம் யோகி உடலை வெற்றி கொள்கிறான். யோகியின் அமைதிக்குப் பெருந்தொல்லை அளிப்பதும், அவ னுடைய உயர்ந்த குறிக்கோளுக்கு எதிராக இருப்பதும் உடம்பே. ஆகையால் உடம்பை ஒரு பணியாள்போல் தனது கட்டுப் பாட்டின் கீழ் வைத்திருக்க அவன் விரும்புகிறான்.

அடுத்தது தியானம். இதுதான் மிக உயர்ந்த நிலை. ... சந்தேகத்திற்கு உள்ளாகும் நிலை மனத்தின் உயர்ந்த நிலையல்ல. அதன் உயர்ந்த நிலை தியானம். அந்த நிலையில் மனம் மற்ற எதனுடனும் சேராமல் எல்லாவற்றையும் கவனிக்கிறது;

பார்க்கிறது. வலியை உணரும்போது உடலுடன் என்னை நான் ஒன்றுபடுத்திவிட்டேன். இன்பத்தையோ துன்பத்தையோ உணரும்போது, உடலுடன் இணைந்து நிற்கிறேன். ஆனால் உயர்ந்த நிலையில் இன்பமும் துன்பமும் ஒரேபோல் ஆனந்த மயமாகத்தான் தெரியும். ... ஒவ்வொரு தியானமும் நேரடியான உணர்வுகடந்த நிலையே. முழுமையாக மனம் ஒருமுகப்படும் போது, ஆன்மா தூல உடலின் பந்தங்களிலிருந்து விடுபடுகிறது. தன்னை உள்ளது உள்ளபடி அறிகிறது; உண்மையான சுதந்திரம் பெறுகிறது. ஒருவன் விரும்புபவை எல்லாம் அவனுக்குக் கிடைக்கின்றன. ஆற்றலும் அறிவும் முன்பே அங்கிருக்கின்றன. ஆற்றல் அற்றதான ஜடப்பொருளுடன் தன்னை ஒன்றுபடுத்திக் கொண்டு ஆன்மா அழுகிறது. அழியப் போகின்றவற்றுடன் அது தன்னை ஒன்றுபடுத்திக் கொள்கிறது. ... ஆனால் உண்மையிலேயே சுதந்திரமான அந்த ஆன்மா தனது ஆற்றலை உபயோகிக்க வேண்டுமென எண்ணினால் நிச்சயமாக அது முடியும். அது விரும்பவில்லை என்றால்தான் முடியாது. இறைவனை அறிந்தவன் இறைவனே ஆகிவிட்டான். அத்தகைய சுதந்திர ஆன்மாவிற்கு முடியாதது எதுவும் இல்லை. அவனுக்கு இனி மேலும் பிறப்பு இறப்பு என்பதில்லை. அவன் நித்திய முக்தன் ஆகிறான். ✿

9. பிராணாயாமம்

சான்பிரான்சிஸ்கோ, 29 மார்ச் 1900

மிகப் பழைய காலத்திலிருந்தே பிராணாயாமப் பயிற்சிகள் இந்தியாவில் மிகவும் பிரபலமாக இருந்து வந்துள்ளன. சர்ச்சுக்குச் சென்று சில பிரார்த்தனைகளைச் செய்வதைப்போல் இதுவும் மதத்தின் ஒரு பகுதியாகிவிட்டது. அந்த அளவுக்குப் பிரபலம். ... அதன் சில கருத்துக்களை உங்கள்முன் வைக்கிறேன்.

இந்தியத் தத்துவ ஞானிகள் இந்தப் பிரபஞ்சத்தைப் பிராணன் என்றும் ஆகாசம் என்றும் எப்படி இரண்டாகப் பகுத்துள்ளார்கள் என்பதை ஏற்கனவே கூறினேன்.

பிராணன் என்றால் சக்தி. சக்தி, இயக்கம், அல்லது இயங்குவதற்கான சாத்தியக்கூறு உள்ளவை எல்லாமாக வெளிப்படுவது பிராணன்தான். விசை, ஈர்ப்பு இவையாக வெளிப்படுவது பிராணனே. மின்சாரம், காந்த சக்தி உடலின் அனைத்து இயக்கங்கள், மனத்தின் அனைத்து இயக்கங்கள் எல்லாமே பிராணன் எனப்படும் ஒன்றின் வெளிப்பாடுகளே. பிராணனின் முக்கிய வெளிப்பாடு மூளையின் மூலம் வெளிப்படும் அறிவே. இந்த அறிவுக்கு வழிகாட்டுவது எண்ணம்.

உடலில் செயல்படுகின்ற பிராணனின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் மனம் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். ... உடலும் முழுமையாக அதன் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும். ஆனால் அது எல்லோராலும் முடிவதில்லை. பெரும்பாலோரிடம் அது மாறாகவே உள்ளது. சங்கல்ப மாத்திரத்திலேயே உடலின் எந்தப் பகுதியை வேண்டுமானாலும் கட்டுப்படுத்தும் திறமை மனத்திற்கு இருக்க வேண்டும். அது ஆராய்ச்சித் தத்துவம், கொள்கை. ஆனால் உண்மையில் நிலைமை அப்படி இல்லை. நம்மைப் பொறுத்தவரை குதிரைக்கு முன்னே வண்டி வந்து விடுகிறது. நம்மிடம் உடலே மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. எனது விரலில் வெட்டுப்பட்டால் நான் வருந்துகிறேன், உடலே மனத்தின்மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. விரும்பாத எதுவும் நடந்தால் நான் வருந்துகிறேன், நிலைகுலைந்து விடுகிறேன்; உடலே மனத்தின் எஜமானனாகிவிட்டது. நாம் உடல்களாகி

விட்டோம். இப்போதைய நிலைமையில் நாம் வெறும் உடல்களே.

நாம் உண்மையில் யார் என்பதைத் தெரிவித்து, வழிகாட்டுவதற்குத் தத்துவ ஆசிரியர்கள் வருகிறார்கள். நீங்கள் ஆராய்ச்சி செய்து அறிவுபூர்வமாக அதை உணர்ந்திருக்கலாம். ஆனால் அதற்கும் உண்மை அனுபூதிக்கும் இடையில் பெருத்த வேறுபாடு உள்ளது. கட்டிடத்தின் வரைபடத்திற்கும் உண்மைக் கட்டிடத்திற்கும் எவ்வளவோ வேறுபாடு உள்ளதே! எனவே மதத்தின் குறிக்கோளை அடையப் பல வழிகள் இருக்க வேண்டும்.

சென்ற சொற்பொழிவில் ஆன்மாவின் சுதந்திரத்தை வற்புறுத்தி, எவ்வாறு அனைத்தையும் அடக்கியாள்வது என்னும் கோட்பாட்டைப் பார்த்தோம். 'அது மிகவும் கடினமானது. இந்த வழி அனைவருக்கும் உரியதல்ல. மனம் அந்த வழியில் மிகவும் சிரமத்துடனேயே முயல்கிறது.'[1]

சிறிது புறவுதவி மனத்திற்கு அனுகூலமாக இருக்கும். மனமே தனக்கு வேண்டியதை நிறைவேற்றிக் கொள்ளச் செய்வதைவிட அறிவுபூர்வமானது வேறு எது இருக்க முடியும்? ஆனால் அது முடியாது. நம்மில் பலருக்குப் புறவுதவி தேவை. ராஜயோகம் அதனைத் தருகிறது. அது நம் உடலில் உள்ள சில ஆற்றல்களையும் விசைகளையும் பயன்படுத்தி, சில மன நிலைகளை உருவாக்கி, மனத்தை மேலும்மேலும் வலிமைப் படுத்தி, இழந்த பேரரசை மீண்டும் பெறச் செய்கிறது. வெறும் சங்கல்ப வலிமையால் யாராவது அதை அடைய முடியுமானால் அது நல்லதே. பலரால் அது முடியாது. எனவே புறவுதவிகளைக் கையாண்டே ஆக வேண்டும்.

வேறுபாடுகளுள் ஒருமையின் ஒரு மாபெரும் நிலைக் களாக உள்ளது இந்தப் பிரபஞ்சம். மனத்தொகுதி ஒன்றே ஒன்றுதான். மனத்தின் பல்வேறு நிலைகள் பல்வேறு பெயர் களைப் பெறுகின்றன. மனம் என்னும் கடலில் எழும் பல சிறிய சுழல்களே அவை. நாம் ஒரேவேளையில் தனிமனிதனாகவும் பிரபஞ்சமாகவும் இருக்கிறோம். இந்த விளையாட்டு தொடர்ந்தவாறே உள்ளது. உண்மையில் இந்த ஒருமை உடைபடுவதே இல்லை. [ஜடப்பொருள், மனம், உயிர் அனைத்தும் ஒன்றே.]

---

1. க்லேசோऽதிகதரஸ் தேஷாம் அவ்யக்தாஸக்தசேதஸாம்!
அவ்யக்தா ஹி கதிர் துக்கம் தேஹவத்பிரவாப்யதே ||

—கீதை, 12. 5.

இவையெல்லாம் வெவ்வேறு பெயர்கள். பிரபஞ்சத்தில் ஒரே உண்மைதான் உள்ளது. அதை நாம் பல கோணங்களில் பார்க்கிறோம். ஒரே உண்மை ஒரு கோணத்தில் பார்க்கும்போது ஜடப்பொருள், இன்னொரு கோணத்தில் பார்க்கும்போது மனம். இரண்டு பொருட்கள் அங்கு இல்லை. கயிற்றைப் பாம்பென்று தவறாக எண்ணியதால் பயந்து, அந்தப் பாம்பைக் கொல்ல இன்னொருவனை அழைக்க வேண்டியிருந்தது; நரம்பு மண்டலங்களே ஆடிவிட்டன; இதயம் வேகமாகத் துடித்தது, இவையனைத்தும் அந்தப் பயத்திலிருந்து வந்தவை. அது வெறும் கயிறு என்பதை அறிந்தவுடன் எல்லாம் மறைந்து விட்டன. இதை நாம் காண்கிறோம்.

புலன்கள் அறிவதும், ஜடப்பொருள் என்று நாம் கூறுபவையும்கூட உண்மைப் பொருளே. ஆனால் அதை நாம் காணும் விதம் சரியல்ல, அவ்வளவுதான். கயிற்றைப் பாம்பாகக் கண்ட மனம் மாயையில் மூழ்கி இருந்தது. மாயை இல்லாவிடில் அப்படிப் பார்த்திருக்காது. ஒன்று மற்றொன்றாகப் பார்க்கப்படுகிறது; ஆனால் இல்லாத ஒன்றைப் பார்ப்பதில்லை. நாம் உடலைக் காண்கிறோம்; இங்கே, உண்மையில் எல்லையற்றதான அதை ஜடப்பொருளாகக் காண்கிறோம். ...

உண்மையில் நாம் உண்மையையே தேடிக் கொண்டிருக்கிறோம். நாம் மாயையின் வசப்பட்டதே கிடையாது. நமக்கு எப்போதும் உண்மை தெரியும். அதை நாம் தவறாக எண்ணுகிறோம். ஒரு நேரத்தில் நாம் ஒன்றையே அறிய முடியும். பாம்பைப் பார்க்கும்போது கயிறு முற்றிலுமாக மறைந்துவிடுகிறது. கயிற்றைப் பார்க்கும்போது பாம்பை நாம் காண்பதே இல்லை. ஒன்றைத்தான் காண முடியும். ...

உலகை நாம் காணும்போது, எப்படிக் கடவுளையும் காண முடியும்? சற்று எண்ணிப் பாருங்கள். உலகம் என்று நாம் கூறுவது நமது புலன்களின் வழியாகக் காணப்படும் கடவுளே. இங்கே நீங்கள் பாம்பைப் பார்க்கிறீர்கள், எனவே கயிறு இல்லை. ஆன்மாவை அறியும்போது மற்ற அனைத்தும் மறைந்துவிடுகின்றன. ஆன்மாவைப் பார்க்கும்போது ஜடப் பொருளைப் பார்ப்பதில்லை. ஏனெனில் ஜடப்பொருள் என்பதும் அந்த ஆன்மாதான். இந்த வேறுபாடுகளை உருவாக்குவது நமது புலன்கள். ஒரே சூரியன் ஆயிரம் நீர்த்துளிகளில் பிரதிபலிக்கும்போது ஆயிரம் சூரியர்களாகக் காட்சியளிக்கிறான். நான் புலன்கள் வழியாகப் பிரபஞ்சத்தைப் பார்க்கும்போது

அதை ஜடப்பொருளாகவும் சக்தியாகவும் பார்க்கிறேன். அது ஒரேவேளையில் ஒன்றாகவும் பலவாகவும் இருக்கிறது. இந்த வேறுபாடுகள் ஒருமையை அழிப்பதில்லை. பல்லாயிரம் அலைகள் இருந்தாலும் அது கடலின் ஒருமையை அழிப்ப தில்லை, கடல் அதே கடலாகத்தான் இருக்கிறது.

பிரபஞ்சத்தை ஜடப்பொருளாகவும் சக்தியாகவும் சுருக்கி விடலாம் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள், வேகம் அதிகரிக்கும்தோறும் எடை குறைகிறது. ... அவ்வாறே எடையை அதிகரித்து, வேகத்தைக் குறைக்கவும் முடியும். ... எடை என்பது ஏறத்தாழ முழுவதுமாக மறையக்கூடிய ஒரு நிலையைக்கூட அடையலாம்.

சக்திக்கான காரணம் ஜடப்பொருள் என்றோ, ஜடப் பொருளுக்கான காரணம் சக்தியென்றோ நாம் கூற முடியாது. ஒன்று மற்றதில் மறைகின்ற அளவிற்கு அவற்றின் தொடர்பு இருக்கிறது. மூன்றாவது ஒன்று இருக்க வேண்டும், அதுவே மனம். ஜடப்பொருளிலிருந்தோ சக்தியிலிருந்தோ உங்களால் பிரபஞ்சத்தை உருவாக்க முடியாது. மனம் என்பது சக்தியும் இல்லை, ஜடப்பொருளும் இல்லை. ஆனால் எப்போதும் இரண்டையும் உண்டாக்குவது அது. உண்மையில் மனமே எல்லா சக்திகளையும் உருவாக்குகிறது. அனைத்து மனங்களின் மொத்தமே பிரபஞ்ச மனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஒவ் வொருவரும் படைக்கிறோம், இந்தப் படைப்புகளின் மொத்தமே பிரபஞ்சம்—வேறுபாடுகளில் ஒருமை. ஒரே வேளையில் அது ஒன்றாகவும் பலவாகவும் இருக்கிறது.

சகுணக் கடவுள் என்பது அனைத்தின் மொத்தம். எனினும் தன்னளவில் அவர் தனியாகவும் இருக்கிறார். எப்படி உங்கள் உடல் தனியானதாக இருந்தும், உடலிலுள்ள ஒவ்வோர் உயிரணுவும் தன்னளவில் தனித்தன்மையாக உள்ளனவோ அதுபோல்.

இயங்கும் அனைத்தும் பிராணனில் அடங்கியது. நட்சத் திரங்களையும் சூரியனையும் இயக்குவது இந்தப் பிராணனே. புவியீர்ப்பு விசையும் பிராணனே. ...

எனவே இயற்கையின் அனைத்து ஆற்றல்களும் பிரபஞ்ச மனத்தாலேயே படைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். சிறுசிறு மனங்கள் என்ற நிலையில் நாம் இயற்கையிலிருந்து பிராணனை எடுத்துக்கொண்டு, நமது இயல்பின்படி அதைச் செயல்படுத்தி நமது உடல்களை இயக்குகிறோம்; நமது எண்ணங்களை

உருவாக்குகிறோம். எண்ணத்தை உருவாக்க முடியாதென நினைப்பதானால், சாப்பிடுவதை இருபது நாட்களுக்கு நிறுத்தி விட்டு, உங்கள் நிலையைக் கவனியுங்கள். இன்றே ஆரம்பியுங்கள், நாட்களை எண்ணத் தொடங்குங்கள். ... எண்ணமும் உணவாலேயே உருவாக்கப்படுகிறது. அதில் சந்தேகமே இல்லை.

அனைத்தையும் இயக்குகின்ற இந்தப் பிராணனை, உடலிலுள்ள இந்தப் பிராணனை அடக்குவதே பிராணாயாமம். அனைத்தையும் இயக்குவது மூச்சே என்பது பொதுவாக அனைவருக்கும் தெரியும். நான் மூச்சுவிடுவதை நிறுத்திவிட்டால் நானே நிற்க வேண்டியதுதான். மூச்சுவிட ஆரம்பித்தால் நானும் இயங்குகிறேன். நமக்கு வேண்டியது மூச்சு என்பதுகூட அல்ல, அதற்கும் பின்னாலுள்ள நுண்ணிய ஒன்றே நமது தேவை. [ஒரு மன்னனுக்கு மந்திரி ஒருவன் இருந்தான்.][1]

தூல நிலையிலுள்ள பொருட்களின் உதவியால் நாம் நுண்மையான அறிவுக்கு வர வேண்டும். எந்தப் புள்ளியில் தொட்டாலும் பிரபஞ்சம் என்பது ஒன்றே. அனைத்து புள்ளிகளும் அந்த ஒரு புள்ளியின் வேறுபாடுகள். பிரபஞ்சம் முழுவதன் பின்னணியில் ஒருமையே நிலவுகிறது. ... தூலமான இந்த மூச்சின்மூலம்கூட ஆன்மாவை நாம் அடைந்துவிட முடியும்.

நாம் நமது உடலில் இப்போது உணராத சில இயக்கங்களை, பிராணாயாமப் பயிற்சிக்குப் பின்னர் உணரத் தொடங்குவோம். உணர்ந்ததும் அடக்கி ஆள்வோம். எண்ணம் அதன் கருநிலையிலேயே நமக்குத் தெரியவரும். நாம் அவற்றைப் பற்றிக்கொள்ள முடியும். அதற்கான வாய்ப்பு அனைவருக்கும் இல்லாமலிருக்கலாம், அல்லது அதை அடைவதற்கான பொறுமையோ நம்பிக்கையோ இல்லாமல் போகலாம். ஆனால் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ சிறிது நன்மை அதனால் கிடைக்கவே செய்கிறது என்று நமது பொது அறிவு காட்டுகிறது.

முதல் நன்மை நல்ல ஆரோக்கியம். நம்மில் தொண்ணூறு சதவீதத்தினர் முறையாக சுவாசிப்பதில்லை. நுரையீரல்களை வேண்டிய அளவு விரிப்பதில்லை. ... ஒழுங்கான சுவாசம் உடலைத் தூய்மையாக்குகிறது. ... மனத்தை அமைதியாக்குகிறது. ... நீங்கள் அமைதியாக இருக்கும்போது உங்கள் மூச்சும் அமைதியாக, முறையாகப் போய்வருகிறது. மூச்சு முறையாகச் சென்றால் நீங்கள் அமைதியாக இருந்தாக வேண்டும். மனம்

---

1. பக்கம் 26–27 பார்க்க.

அலையும்போது மூச்சும் ஒழுங்கற்று வருகிறது. பயிற்சியின் மூலம் சுவாசத்தை முறைப்படுத்த முடியுமானால் நீங்கள் ஏன் அமைதி பெற முடியாது? அமைதியற்றுத் தவிக்கும்போது ஓர் அறைக்குள் சென்றுத் தாளிட்டுக் கொள்ளுங்கள்; மனத்தை அடக்க முயற்சிகள் எதுவும் செய்யாதீர்கள், முறையாகப் பத்து நிமிடங்கள் மூச்சு விடுங்கள். மனம் அமைதியாகிவிடும். இத் தகைய சில நன்மைகள் அனைவருக்கும் கிடைக்கும். பிற அனைத்தும் யோகிக்கு உரியவை. ...

ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள் [முதல் படி மட்டுமே]. பயிற்சி களுக்கு எண்பத்து நான்கு விதமான ஆசனங்கள் உள்ளன.

சிலர் இந்த சுவாசப் பயிற்சிக்காக வாழ்நாள் முழு வதையும் அளிக்கின்றனர். மூச்சின் தொடர்பின்றி அவர்கள் எதையும் செய்வதில்லை. எந்த நாசியில் அதிக மூச்சு வருகிற தென்பதை அவர்கள் கவனித்துக்கொண்டே இருப்பார்கள். வலது பக்கம் அதிகமாகும்போது குறிப்பிட்ட சில காரியங் களையும், இடது பக்கம் அதிகமாகும்போது பிறவற்றையும் செய்வார்கள். இரண்டிலும் சமமாகப் போகும்போது வழிபாடு செய்வார்கள்.

இரண்டு நாசிகளிலும் சமமாக மூச்சு வரும் நேரமே நீங்கள் மனத்தை அடக்குவதற்கு ஏற்ற நேரம். மூச்சின்மூலம் உடலிலுள்ள சில ஓட்டங்களை நீங்கள் நினைத்தவுடனேயே எங்கு வேண்டுமானாலும் மாற்ற முடியும். உடம்பின் எந்தப் பகுதியாவது நோயுற்றிருந்தால் பிராணனை அங்கே செலுத் துங்கள், எல்லாம் மூச்சின் மூலமே.

இன்னும் பல செய்யப்படுகின்றன. மூச்சே விடாமல் இருக்க முயல்கின்ற சில பிரிவினரும் உள்ளனர். பலமாக மூச்சுவிடச் செய்யும் எதையும் அவர்கள் செய்வதில்லை. ஒருவிதமான மயக்க நிலையில் அவர்கள் நுழைகின்றனர். ... அப்போது உடலின் ஒரு பகுதியும் இயங்காதது போலாகிவிடுகிறது, இதயம் துடிப்பதுகூட நின்று விடுவதாகவே தோன்றுகிறது. ... இந்தப் பயிற்சிகளுள் பல அபாயகரமானவை. இவை உயர்ந்த ஆற்றல்களைப் பெறுவதற்கான உயர்ந்த வழிகள். மூச்சை முழு வதுமாக அடக்கி உடலை எடையற்றதாக்கி வானில் உயர்ந்து மிதக்கும் பலர் உள்ளனர். அப்படி யாரையும் நான் பார்த்த தில்லை. ... காற்றில் பறக்கின்ற யாரையும் நான் பார்த்தது இல்லை. ஆனால் நூல்கள் அப்படிக் கூறுகின்றன. அனைத்தும் தெரிந்தவனாக நான் நடிக்கவில்லை. எப்போதும் நான் மிகவும்

ஆச்சரியமானவற்றையே கண்டு கொண்டிருக்கிறேன். ... எங்கிருந்தோ பழங்களையும் பூக்களையும் உருவாக்கிய ஒருவனை நான் பார்த்திருக்கிறேன். ...

...நிறைநிலையை அடைகின்ற யோகியால் தன் உடலைச் சிறியதாக்கி இந்தச் சுவரையே ஊடுருவிச் செல்ல முடியும்; இருநூறு பேர் சேர்ந்தாலும் தூக்க முடியாத அளவிற்கு எடை மிகுந்து இருக்க முடியும். அவன் விரும்பினால் காற்றில் பறக்கலாம். ஆனால் ஒருவரும் கடவுளைப்போல் ஆற்றல் பெற்றவர்களாக முடியாது. ஒருவேளை அவர்களுக்கு அந்த ஆற்றல் கிடைக்க நேர்ந்தால் ஒருவன் படைப்பான், இன்னொருவன் அதை அழிப்பான். ...

இவையனைத்தும் நூல்களிலேயே உள்ளன. அவற்றை நான் அப்படியே நம்பவில்லை, ஆனால் நம்பாமலும் இருக்கவில்லை. நான் கண்டவற்றை ஏற்றுக் கொள்கிறேன். ...

இந்த உலகில் முன்னேற்றம் என்ற ஒன்று இருக்க முடியுமானால் அது போட்டியால் வர முடியாது; மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதாலேயே முடியும். மேலை நாட்டினர், 'அது எங்கள் இயல்பு. எங்களால் அதைத் தவிர்க்க முடியாது' என்கின்றனர். உங்கள் சமுதாயப் பிரச்சினைகளைப் பார்த்தபின் அவற்றைத் தீர்க்க முடியாதென்றே நான் நினைக்கிறேன். சில விஷயங்களில் எங்களைவிட மிகவும் தாழ்ந்த நிலையிலேயே நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். ... இவையெல்லாம் உலகைச் சிறிதும் முன்னேற்றவும் போவதில்லை. ...

வலிமை மிக்கவன் அனைத்தையும் எடுத்துக்கொள்கிறான், பலவீனன் வெறும் கையுடன் திரும்புகிறான், ஏழையோ காத்துக் கொண்டிருக்கிறான். ... எடுத்துக்கொள்ள முடிந்தவன் அனைத்தையும் எடுத்துக்கொள்கிறான். ஏழை அவனை வெறுக்கிறான். ஏனெனில் அவன் காத்திருக்க வேண்டியுள்ளது. மனிதன் கண்டுபிடிக்கும் முறைகள் அனைத்தும் இதையே கூறுகின்றன. மனித மனத்திலேயே இந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்க்க முடியும். ... விரும்பாத ஒன்றைச் செய்யும்படி அவனை வற்புறுத்த எந்த நியதியாலும் முடியாது. ... தான் நல்லவனாக வேண்டுமென்று விரும்பினால் மட்டுமே ஒருவன் நல்லவனாகிறான். நியதிகளும் நீதிகளும். ... அவனை நல்லவனாக்க முடியாது. எல்லாம் வல்லவன், 'நான் எதையும் பொருட்படுத்துவதில்லை' என்கிறான். ... நல்லவனாக வேண்டும் என்று நாம் அனைவரும்நினைப்பதே இந்தப் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு. இதை எப்படிச் செய்வது?

அனைத்து அறிவும் மனத்திலேயே உள்ளது. கல்லிலோ, வானிலோ, நட்சத்திரத்திலோ யார் அறிவைக் கண்டார்கள்? எல்லாம் மனிதனிலேயே.

நாம் எல்லையற்ற ஆற்றல் என்பதை உணர்வோம். மனத்தின் ஆற்றலுக்கு யார் எல்லை வகுத்தது? நாம் அனைவரும் மனம் என்பதை உணர்வோம். கடலின் ஒவ்வொரு துளியிலும் முழுக் கடலும் உள்ளது. அதுதான் மனித மனம். இந்திய மனம் இந்த ஆற்றல்களையும் சாத்தியக்கூறுகளையும் அறிந்து அவற்றை வெளிப்படுத்த விரும்புகிறது. தனக்கு என்ன நடக்கப் போகிறது என்பதை அவன் பொருட்படுத்துவதில்லை. நிறைநிலையை அடைய நெடுங்காலம் ஆகும். ஐம்பதாயிரம் ஆண்டுகள் ஆகட்டும். அதனால் என்ன!. ...

சமுதாயத்தின் அடிப்படை, அதன் அமைப்பு அனைத்துமே குறைபாடு உடையவை. மனித மனம் மாறுவதால் மட்டுமே நிறைநிலை கிடைக்க முடியும். சொந்த விருப்பத்தாலேயே அவன் மாற வேண்டும். இதில் பெரிய சிரமம் என்னவென்றால் மனத்தை அவன் பலவந்தப்படுத்தவும் முடியாது.

ராஜயோகம் கூறுபவற்றை எல்லாம் நீங்கள் நம்பாமல் இருக்கலாம். ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தெய்வீகமானவனாக மாற வேண்டியது அவசியம். எண்ணங்களை முற்றிலும் அடக்குபவனால் மட்டுமே அது முடியும். [எண்ணங்கள், புலன்கள்] அனைத்தும் என் பணியாளர்கள், என் எஜமானர்கள் அல்ல. அப்போதுதான் தீமைகள் ஒழியும். ...

கல்வி என்பது ஏராளமான உண்மைகளை மனத்தில் நிறைப்பதல்ல. மனத்தைப் பூரணமாக்கி முழுவதுமாக அதை அடக்குவதே [கல்வியின் நோக்கம்]. ஒரு புள்ளியில் மனத்தை ஒருமைப்படுத்த நான் விரும்பினால் அது அங்கே செல்ல வேண்டும். நான் விடுவிக்க விரும்பியதும் அது விலக வேண்டும். ... இது ஒரு பெரிய கஷ்டம். மிகவும் சிரமப்பட்டு ஒருமைப்பாட்டுச் சக்தியை உருவாக்குகிறோம். மனத்தை ஒன்றின்மீது பற்றச் செய்கிறோம். ஆனால் அதை அதிலிருந்து விலக்க நம்மால் முடிவதில்லை; ஆயுளில் பாதியை அதற்காகச் செலவிட்டாலும் முடிவதில்லை, முடிவதே இல்லை. பற்றுவதற்கான ஆற்றலுடன் விலக்கும் ஆற்றலையும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டிலும் சம ஆற்றல் பெற்றவனே மனிதன். உலகமே தலைகீழாக உருண்டாலும் அவனை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. எந்த நூல்கள் அதை உங்களுக்குக் கற்பிக்க முடியும்?

நூற்றுக்கணக்கான நூல்களை நீங்கள் படிக்கலாம். ... குழந்தையின் மனத்தில் நொடிக்கு ஐம்பதாயிரம் வார்த்தைகளைத் திணிக்கலாம். அனைத்து கொள்கைகளையும் கோட்பாடுகளையும் கற்பிக்கலாம். ... ஆனால் அவனுக்கு உண்மைகளைக் கற்பிப்பது ஒரே ஒரு விஞ்ஞானமே; அதுதான் மனஇயல். ... கல்வி என்பது மூச்சை அடக்குவதில்தான் ஆரம்பிக்கவே செய்கிறது.

மெல்லமெல்ல மனத்தின் உட்பகுதிகளில் புகுந்து மெதுவாக அதை வசப்படுத்துங்கள். இது ஒரு நீண்ட கடினமான போராட்டம். ஏதோ புதுமை காணும் நோக்கத்துடன் அதைத் தொடங்காதீர்கள். ஒன்றைச் செய்ய விரும்புபவன் அதற்கான திட்டத்தை வைத்திருக்கிறான். நம்பிக்கை, மதம், கடவுள் எதையும் ராஜயோகம் கூறவில்லை. இரண்டாயிரம் தெய்வங்களை நம்புங்கள், நம்பித்தான் பாருங்கள்! ஏன் கூடாது? ... ஆனால் ராஜயோகத்தில் அனைத்தும் கருத்துக்களே.

மிகவும் சிரமம் எது? நாம் பெரிதாகப் பேசுவோம், கொள்கைகளை உருவாக்குவோம். ஆனால் மனித குலத்தில் பெரும்பாலோரும் தூலமானவற்றையே பின்பற்ற முடியும். மந்தமானவர்கள் உயர்ந்த தத்துவத்தைக் கடைப்பிடிக்க முடியாது. இவ்வாறு அது முடிகிறது. இந்த உலகிலுள்ள அனைத்து விஞ்ஞானங்களிலும் நீங்கள் பட்டதாரிகளாக இருக்கலாம். ... ஆனாலும் உண்மையை அனுபவத்தில் அறியாவிட்டால் நீங்கள் ஒரு குழந்தையாகி மீண்டும் பயில வேண்டும்.

...மேலான கருத்துநிலையில் உள்ள விஷயங்களை நீங்கள் கூறினால் யாராலும் பின்பற்ற முடியாது. பின்பற்றத் தக்க விதத்தில் சிறிதுசிறிதாகக் கொடுங்கள். 'இத்தனை முறை மூச்சை இழுங்கள், இப்படிச் செய்யுங்கள்' என்று அவர்களிடம் கூறுங்கள். அவர்கள் புரிந்துகொள்வார்கள், அதில் இன்பம் காண்பார்கள். இவை மதத்தின் பாலர் வகுப்பு. அதனால்தான் சுவாசப் பயிற்சிகள் மிகவும் நன்மை பயப்பவையாக உள்ளன. புதுமை காணும் ஆர்வம் வேண்டாம் என்று நான் உங்களிடம் வேண்டிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். சில நாட்கள் பயிற்சி செய்யுங்கள். எந்த நன்மையையும் அடையாவிட்டால் பின்னர் என்னைக் குறை கூறுங்கள்.

இந்தப் பிரபஞ்சம் ஒரு சக்தித் தொகுதி; அந்தச் சக்தி ஒவ்வொரு புள்ளியிலும் உள்ளது. உண்மையில் உள்ளதை அறிந்து நாடினோமானால் நமக்கு ஒரு சிறு தானியமணியே போதுமானது. ...

'செய்' என்பது நமக்கு விஷம்போல் வெறுப்பாக இருக்கிறது. கடமை என்பது அடிமைகளுக்கு இதமாக இருக்கிறது. ஆனால் நான் சுதந்திரன்! நான் விளையாட்டாகவே அனைத்தையும் செய்கிறேன். ... [நான் அடிமை இல்லை.] சிறிது விளையாடுகிறேன், அவ்வளவுதான்.

இறந்தவர்களின் ஆவி பலவீனமானது. அவை நம்மிடமிருந்து ஆற்றலைப் பெற முயல்கின்றன.

ஆன்மீக ஆற்றலை ஒரு மனத்திலிருந்து இன்னொரு மனத்திற்குக் கொடுக்க முடியும். கொடுப்பவர் குரு, பெறுபவர் சீடர். உலகில் ஆன்மீக உண்மைகள் தழைத்து வந்துள்ள வழி இதுவே.

[மரணத்தின்போது] அனைத்து புலன்களும் [மனத்திலும்], மனம் பிராணனிலும் ஒடுங்குகின்றன. உயிர் தன்னுடன் மனத்தின் ஒரு பகுதியையும் எடுத்துக்கொண்டு வெளியேறுகிறது. மேலும் பிராணனில் ஒரு பகுதியையும், நுண்ணுடலை உருவாக்குவதற்காக நுண்ஜடப்பொருளின் ஒரு பகுதியையும் எடுத்துக்கொள்கிறது. ஆதாரம் எதுவுமின்றி பிராணன் இருக்க முடியாது. எண்ணங்களில் அது தற்காலிகமாகத் தங்குகிறது. மீண்டும் வெளிவருகிறது. நீங்கள் புதிய உடலையும் புதிய மூளையையும் உருவாக்குகிறீர்கள். அதன் மூலமாகப் பிராணன் வெளிப்படுகிறது.

[ஆவிகளால்] உடலை உருவாக்கிக்கொள்ள முடியாது. பலவீனர்களுக்குத் தாங்கள் இறந்தது நினைவிருப்பதில்லை. ... அவர்கள் பிறரது உடலில் புகுந்து, அந்த ஆவிவாழ்க்கையில் மேலும் இன்பம் காண முயல்கிறார்கள். அவர்களுக்காக உடலைக் கொடுப்பவர்களின் கதி அதோகதிதான். அவனது உயிர்ச் சக்தியை அவை உறிஞ்சிவிடுகின்றன. ...

இந்த உலகில் இறைவனைத் தவிர எதுவும் நிலையானதல்ல. ... உண்மையை அறிவதே முக்தி. நாம் எதுவாகவும் ஆவதில்லை; நாம் எதுவோ அதுவே. முக்தி வருவது நம்பிக்கையாலேயே தவிர செயல்புரிவதால் அல்ல. அறிவே தேவையானது. நீங்கள் யார் என்பதை அறிய வேண்டும், அவ்வளவுதான். கனவு மறைகிறது. இங்கு அனைவரும் கனவு கண்டு கொண்டிருக்கிறோம். நாம் கனவு கண்ட சொர்க்கத்திற்கு, இறந்த பின் போகிறோம். அந்தக் கனவில் வாழ்கிறோம். அந்தக் கனவு முடிந்ததும் நல்ல உடலை இங்கே எடுத்துக் கொள்கிறோம். இவர்கள்தான் நல்லவர்கள் எனப்படுகிறார்கள்.

'என்னிடமிருந்து ஆசைகள் அனைத்தும் அகன்று விட்டன. இனி இந்தப் புறத் தோற்றங்கள் எதிலும் நான் மயங்க மாட்டேன்' என்கிறான் [அறிஞன்]. அறிவைப்பெற அவன் முயல்கிறான். போராடுகிறான். கனவுகளைப்பற்றி அவன் அறிந்துவிட்டான். இந்தக் கனவுகளே சொர்க்கங்களையும் உலகங்களையும் உருவாக்கியிருப்பதை அவன் உணர்கிறான்; இதையெல்லாம் பார்த்துச் சிரிக்கிறான். ❀

10. தியானம்

சான்பிரான்சிஸ்கோ, 3 ஏப்ரல் 1900

எல்லா மதங்களும் தியானத்தை வற்புறுத்துகின்றன. தியான நிலையே மனத்தின் மிக உயர்ந்த நிலை என்று யோகிகள் கூறுகிறார்கள். மனம் புறப் பொருட்களை ஆராயும்போது அந்தப் பொருட்களுடன் தன்னை ஒன்றுபடுத்திக் கொள்கிறது; அந்தப் பொருட்களின் மயமாக ஆகிவிடுகிறது. பண்டைய இந்தியத் தத்துவஞானி ஒருவர் இதற்கு ஓர் உவமை கூறியுள்ளார்: மனிதனின் ஆன்மா ஒரு பளிங்குபோல் உள்ளது. பளிங்கு தன் அருகில் உள்ள எந்த நிறத்தையும் ஏற்றுக் கொள்கிறது. அது போலவே, ஆன்மா எதனுடன் சேர்ந்தாலும். ... அதன் தன்மையை அடைகிறது. அதுதான் சிரமமான காரியம். அதுவே தளையை உண்டாக்குகிறது. நிறத்தின் தீவிரத்தால் தன்னை அறவே மறந்து, தான் சார்ந்த பொருளுடன் தன்னை ஒன்று படுத்திக் கொள்கிறது. பளிங்கின் அருகில் சிவப்பு மலர் இருப்ப தாக வைத்துக்கொள்வோம், பளிங்கு சிவப்பு நிறம் பெறுகிறது; தன்னை மறந்து, தான் சிவப்பு என்றே எண்ணுகிறது. நாமும் உடலின் இயல்பிலேயே ஒன்றி, நாம் யார் என்பதை மறந்து விட்டோம். அழியக்கூடிய இந்த உடலிலிருந்தே எல்லா துயரங் களும் உண்டாகின்றன. நமது கவலை, சஞ்சலம், தொந்தரவு, தவறு, பலவீனம், தீமை எல்லாம் 'நாம் உடம்பே' என்று கருதும் ஒரு பெரும் தவறிலிருந்தே உண்டாகின்றன. இதுதான் சாதாரண மனிதனின் இயல்பு. அருகிலுள்ள மலரின் நிறத்தைத் தன் நிறமாகக் கொள்ளும் பளிங்கு போன்றவன் மனிதன். எப் படிப் பளிங்கு சிவப்பு மலர் அல்லவோ, அப்படியே நாமும் உடல்கள் அல்ல.

தியானப் பயிற்சி தொடர்கிறது. பளிங்கு, தான் யாரென உணர்கிறது; தன் சுய நிறத்தை மேற்கொள்கிறது. வேறு எதை யும்விட தியானமே நம்மை உண்மைக்கு வெகு அருகில் அழைத்துச் செல்கிறது. ..

இருவர் சந்திக்கும்போது ஆங்கிலத்தில், 'நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள்?' என்று கேட்பது வழக்கம். இந்தியாவில், 'நீங்கள்

ஸ்வஸ்தமாக இருக்கிறீர்களா?'[1] என்று கேட்பார்கள். நீங்கள் மற்றொன்றைச் சார்ந்தால் துன்பத்தையே வரவேற்கிறீர்கள். ஆன்மா தன்னில் நிலைபெற முயற்சிப்பதையே நான் தியானம் என்கிறேன். ஆன்மா தன்னிலேயே மூழ்கி, தன் மகிமையிலேயே திளைத்திருக்கின்ற நிலைதான் அதன் மிகவும் சுகமான நிலையாக இருக்க வேண்டும். உணர்ச்சி எழுச்சிகள், பிரார்த்தனைகள் என்று எல்லா முறைகளும் அந்த ஒரே நோக்கத்தைத்தான் கொண்டுள்ளன. மிகவும் ஆழ்ந்த உணர்ச்சி எழுச்சியில், ஆன்மா தன்னில் தானாக நிற்க முயல்கிறது. இந்த எழுச்சி புறப் பொருட்களின் காரணமாக ஏற்பட்டாலும் மனம் ஒருமுகப்படவே செய்கிறது.

தியானத்தில் மூன்று நிலைகள் அல்லது படிகள் உள்ளன. முதலாவதாக, தாரணை. தாரணை என்பது மனத்தை ஒரு பொருளில் ஒருமுகப்படுத்துதல். இதோ மற்ற எல்லா பொருட்களையும் விட்டுவிட்டு இந்தக் கண்ணாடியில் என் மனத்தைக் குவிக்க முயற்சிக்கிறேன். ஆனால் மனம் அலைபாய்கிறது. ... அது வலுப்பெற்று அவ்வளவு அலையாமல் இருந்தால் அதுவே தியானம். இதைவிட மேலான நிலை ஒன்றுள்ளது. அந்த நிலையில் எனக்கும் கண்ணாடிக்கும் உள்ள வேற்றுமை மறைகிறது. [இதுவே சமாதி.] மனமும் கண்ணாடியும் ஒன்றுபடுகின்றன, ஒரு வேற்றுமையும் புலப்படுவதில்லை, எந்தப் புலனும் செயல்படுவதில்லை. பிற வழிகளில் செயல்பட்ட புலன்களின் எல்லா சக்திகளும் [மனத்தில் ஒன்றுசேர்க்கப்படுகின்றன]. அப்போது அந்தக் கண்ணாடி முற்றிலும் மனத்தின் ஆற்றலுக்குக் கட்டுப்பட்டுவிடுகிறது. இது அனுபவத்தில் உணர வேண்டியது. யோகிகள் விளையாடும் மாபெரும் விளையாட்டு இது. ... புறப் பொருள் ஒன்று இருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். உண்மையில் நாம் காணும் பொருள் நமக்கு வெளியில் இருக்கும் பொருள் அல்ல. நான் காணும் கண்ணாடி, புறப் பொருள் அல்ல. இது நிச்சயம். கண்ணாடி என்ற அந்தப் புறப்பொருள் நான் அறியாத ஒன்று மட்டுமல்ல, அறிய முடியாததும் ஆகும்.

ஏதோ ஒரு பொருள் என் மனத்தில் ஒரு பதிவை ஏற்படுத்துகிறது. உடனே என் மனம் எதிர்ச்செயலை அனுப்புகிறது. இந்த இரண்டினுடைய சேர்க்கையின் விளைவே அந்தக்

1. ஸ்வஸ்தம் என்ற வடமொழிச் சொல் உடல்நலம் என்ற பொருள் தருவதுடன், ஸ்வ+ஸ்த:= சொந்த இடத்தில் இருத்தல் என்ற பொருளும் தருவதாகும்.

கண்ணாடி. புறத்தில் நிகழும் செயல் அ; உள்ளிருந்து எழும் எதிர்ச்செயல் இ; கண்ணாடி அஇ. அ-வைப் புறவுலகமாகவும் இ-யை அக உலகமாகவும் கொள்ளுங்கள். ... எது மனம், எது புற உலகம், என்று வேறுபாடு காண நீங்கள் முயன்றால், எவ்விதமான வேறுபாடும் தெரிவதில்லை. நீங்களும் வேறு ஏதோ ஒன்றும் கலந்த சேர்க்கையே இந்த உலகம்.

மற்றோர் உதாரணம் எடுத்துக்கொள்வோம். ஓர் ஏரியின் சலனமற்ற நீரில் சில கற்களைப் போடுகிறீர்கள். ஒவ்வொரு கல்லும் ஒவ்வோர் எதிர்ச்செயலை உண்டாக்குகிறது. கல்லை மூடியபடி ஏரியில் சிறுசிறு அலைகள் எழுகின்றன. அது போலவே, மனமாகிய ஏரியில் இடப்படும் கற்களைப் போன்றவை புறப் பொருட்கள். எனவே புறப் பொருட்களை நாம் உண்மையில் காண்பதில்லை. ... அலைகளை மட்டும்தான் பார்க்கிறோம். ..

மனத்தில் எழும் இந்த அலைகள் புற உலகில் பலவற்றை உண்டாக்கியுள்ளன. லட்சிய வாதம் மற்றும் பிரத்தியட்ச வாதம், இவற்றின் நன்மை—இவை பற்றி நாம் பேசவில்லை. பொருட்கள் வெளியில் இருக்கின்றன என்றே கொள்வோம். ஆனால் நாம் காணும் புறப் பொருட்களும் உண்மையான புறப் பொருட்களும் வெவ்வேறானவை. ஏனெனில் வெளியில் இருப்பவற்றுள் நம்மையும் ஏற்றியே நாம் காண்கிறோம்.

புறக் கண்ணாடியில் என்னையும் சேர்த்து ஏற்றியிருக்கிறேனே, அந்தப் பகுதியை விலக்கிவிடுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். என்ன எஞ்சும்? ஏறத்தாழ எதுவுமே இல்லை. கண்ணாடி மறைந்துவிடும். அவ்வாறே மேஜையிலிருந்து என் பகுதியை எடுத்துவிட்டால் மேஜை என்ன ஆகும்? அது நிச்சயமாக இந்த மேஜையாக இருக்காது. ஏனெனில் புறப் பொருளும் எனது ஈடுபாடும் சேர்ந்த தொகுதியே அது. ஏரியில் கற்களை இடும் போதெல்லாம் அது அலைகளை எழுப்ப வேண்டியிருக்கிறது. மனமும், எந்த உணர்ச்சி எழுந்தாலும் சில நினைவலைகளை உண்டாக்க வேண்டியிருக்கிறது. நாம் நமது மனத்தை அடக்க முடியும் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அந்தக் கணமே நாம் எஜமானன் ஆகிவிடுவோம், இந்தப் பிரபஞ்ச நாடகத்தில் நாம் ஈடுபட மறுக்கிறோம். நான் என் பங்கை அதில் ஏற்றாமல் போனால், அது மறையத்தான் வேண்டும்.

இந்தத் தளைகளை நீங்களே உண்டாக்கிக் கொள்கிறீர்கள். எப்படி? பிரபஞ்ச நாடகத்தில் உங்கள் பங்கைப் பகிர்ந்து

கொள்வதால் நம்மை நாமே சங்கிலிகளால் பிணைத்துக் கொண்டு, நமக்கான தளையை உருவாக்கிக் கொள்கிறோம். இந்தப் புறப் பொருளுடன் என்னை ஒன்றுபடுத்திக் காண்பது மறையுமானால், நான் எனது பங்கை அளிக்காமல் இருக்க முடியும். அப்போது இந்தப் பொருளும் மறைந்துவிடும். அப்பொழுது நான், 'இதோ கண்ணாடி இருக்கிறது!' என்று சொல்லலாம். என் மனத்தை அதிலிருந்து விலக்கினால் அது மறைந்துவிடும். ... நீங்கள் உங்கள் பங்கை அளிக்காமல் இருக்க முடியுமானால் நீரின்மீது நடக்கலாம். அது ஏன் உங்களை மூழ்கச் செய்ய வேண்டும்? நஞ்சைப்பற்றிப் பார்ப்போம். அதுவும் நம்மைப் பாதிக்காது. இயற்கையில் உள்ள எந்த நிகழ்ச்சியிலும் உங்கள் பங்கு பாதி; இயற்கை சேர்க்கும் பங்கு மறுபாதி. நீங்கள் உங்கள் பங்கை நீக்கிவிட்டால் புறப்பொருள் நிலைபெறாது.

...ஒவ்வொரு செயலுக்கும் அதற்குச் சமமான எதிர்ச்செயல் உண்டு. ... ஒரு மனிதன் என்னை அடித்துக் காயப்படுத்தினால், அது அவனுடைய செயலும் என்னுடைய உடலின் எதிர்ச் செயலுமாகும். ... எதிர்ச்செயலான அந்த அனிச்சைச் செயலைத் தடுப்பதற்கான ஆற்றல் என் உடலில் இருக்குமானால்! ... அத்தகைய ஆற்றலை நான் அடைய முடியுமா? முடியும் என்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. எதேச்சையாக அந்த ஆற்றல் உங்களுக்கு வருமானால் அது அமானுஷ்யம் (Miracle), ஆனால் விஞ்ஞான முறையில் கற்றுக்கொண்டால் அதுவே யோகம்.

மனத்தின் ஆற்றலால் மக்களின் நோய்கள் தீர்வதை நான் கண்டிருக்கிறேன். அற்புதம் நிகழ்த்துபவன் இருக்கிறான். அவன் பிரார்த்தித்ததால் நோயாளி குணமாகிவிட்டான் என்று கூறுகிறோம். 'இல்லவே இல்லை. அது வெறும் மனித ஆற்றல். அவன் ஒரு விஞ்ஞானி. தான் செய்வதை அறிந்தே அவன் செய்கிறான்' என்கிறான் மற்றொருவன்.

தியான ஆற்றல் நமக்கு எல்லாவற்றையும் தரும். இயற்கையை வெல்ல வேண்டுமா? [அதுவும் தியானத்தால் முடியும்.] இந்தத் தியான முறையால்தான் இன்று எல்லா விஞ்ஞானப் புதுமைகளும் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. விஞ்ஞானிகள் விஷயத்தை நன்றாக ஆழ்ந்து படிக்கிறார்கள். பின்னர் தங்களையும் மற்ற எல்லாவற்றையும் மறந்துவிடுகிறார்கள். அப்போது பேருண்மைகள் அவர்களுக்கு மின்னல்போல் தோன்றுகின்றன. சிலர் அதைத் தெய்வீகப் பேருணர்வு

என்பார்கள். ஆனால் உள்ளிருந்தோ வெளியிலிருந்தோ ஒன்றும் திடீரென்று வரவில்லை, சூன்யத்திலிருந்தும் ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடவில்லை.

தெய்வீகப் பேருணர்வுச் செயல்கள் என்கிறார்கள். அவற்றுள் ஏசுநாதர் செய்ததே மிகவும் உயர்ந்தது. அவர் முற்பிறவிகளில் காலங்காலமாகக் கடினமாக முயன்றார். அவருடைய கடினமான பணியின் பயனே அது. ...பேருணர்வு என்றெல்லாம் சொல்வது முட்டாள்தனம். அப்படி இருக்குமானால், அது மழைபோல் பொழிந்திருக்குமே! பேருணர்வு வரப்பெற்றவர்கள் சாதாரணக் கல்வியும் பண்பாடும் உடைய மக்களிடையில்தான் தோன்றுகிறார்கள். பேருணர்வு என்று ஒன்றில்லை. அவ்வாறு கூறப்படுவது மனத்தில் ஏற்கனவே உள்ள காரணங்களின் காரியமே, அதாவது விளைவே. ஒருநாள் திடீரென்று அந்த விளைவு மின்னல்போல் பளிச்சிடுகிறது. முற்பிறவிகளின் முயற்சியே [காரணம்].

இங்கேயும் தியானத்தின் ஆற்றலை, எண்ணத்தின் தீவிரத்தை நீங்கள் காணலாம். இவர்கள் தங்களையே குடைந்து பார்க்கிறார்கள், பேருண்மைகள் வெளிப்படுகின்றன. எல்லோரும் அவற்றைக் காண்கின்றனர். எனவே அறிவைப் பெறுவதற்கான பெரிய விஞ்ஞான முறை தியானப் பயிற்சியே. தியான ஆற்றல் இல்லாமல் அறிவே இல்லை. தியானத்தால் அறியாமை, மூடநம்பிக்கைகள் என்னும் இவற்றிலிருந்து தற்காலிகமாகத்தான் நாம் விடுதலை அடைய முடியும். ஒருவன் என்னிடம் வந்து, 'நீ அந்த நஞ்சை உண்டால் இறந்துவிடுவாய்' என்று கூறுகிறான். மற்றொருவன் அதே இரவில் வந்து, 'நீ அந்த நஞ்சைப் பருகு' என்று சொல்கிறான். நான் நஞ்சை அருந்துகிறேன். ஆனாலும் சாகவில்லை. [இது எவ்வாறு நிகழ்கிறது?] நஞ்சையும் என்னையும் ஒன்றுபடுத்தி நின்ற நிலை என் மனத்தால் தற்காலிகமாக மாற்றப்படுகிறது. நான் சாதாரண நிலையில் நஞ்சை உண்டால் இறந்துவிடுவேன்.

உண்மைக் காரணத்தை உணர்ந்து, விஞ்ஞான முறையில் அத்தகைய தியான நிலையை நான் அடைந்துவிட்டால், என்னால் யாரையும் காப்பாற்ற முடியும். இவ்வாறு சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. இது எவ்வளவு உண்மை என்பதை நீங்கள் கண்டறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

'இந்தியர்களாகிய நீங்கள் இவற்றை ஏன் வெற்றி கொள்ளவில்லை? பிற நாட்டு மக்களைவிட உயர்ந்தவர்கள் என்று

உரிமை கொண்டாடுகிறீர்கள். நீங்கள் யோகம் பயில்கிறீர்கள். பிறரைவிட விரைவாக அதில் வெற்றியும் காண்கிறீர்கள். உங்களுக்குத் தகுதியும் உள்ளது. செய்து முடியுங்கள். நீங்கள் உயர்ந்த மக்கள் என்று கூறிக்கொண்டால் உங்கள் முறைகளும் உயர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். தெய்வங்களிடமிருந்து விடை பெற்று விடுங்கள். தத்துவ ஞானியரின் சிந்தனைகளை ஏற்றுக் கொள்வதுடன் கூடவே, எல்லா தெய்வங்களையும் தூங்குமாறு விடுங்கள். நீங்கள் வெறும் குழந்தைகள். பிற நாட்டு மக்களைப் போலவே நீங்களும் மூட நம்பிக்கை உள்ளவர்களே. நீங்கள் உரிமை பாராட்டுபவை எல்லாம் உங்கள் தோல்விகளே. நீங்கள் உரிமை கொண்டாடினால், தைரியமாக எழுந்து நில்லுங்கள். இருக்கின்ற எல்லா சொர்க்கங்களும் உங்களுடையதே. கஸ்தூரி மானுக்கு, கஸ்தூரியின் மணம் எங்கிருந்து வருகிறது என்பது தெரியாது. அது தன்னிலிருந்தே வருகிறது என்பதை நாளடைவில் அறிந்துகொள்கிறது. இந்தத் தெய்வங்களும் பூதங்களுமாகிய எல்லாம் அவரவர்க்குள்ளேயே உள்ளன. பகுத்தறிவு, கல்வி, பண்பாடு இவற்றின் சக்தியால், அவை அனைத்தும் உங்களிடமே உள்ளன என்பதைக் கண்டுகொள்ளுங்கள். அதன் பின்னர் தெய்வங்களும் இல்லை, பூதங்களும் இல்லை. நீங்கள் பகுத்தறிவு மிக்கவர்களாக, யோகிகளாக, உண்மையான ஆன்மீகவாதிகளாக விரும்புகிறீர்கள்' என்று என்னிடம் சொல்கிறார்கள்.

[என் விடை என்ன? உங்களைப் பொறுத்தவரைகூட] எல்லாம் உலகாயதமே. அரியாசனத்தில் அமர்ந்துள்ள கடவுளை விட உலகாயதம் வேறு என்ன இருக்க முடியும்? உருவக் கடவுளை வழிபடும் சாதாரண மனிதர்களை நீங்கள் இழிவாகக் கருதுகிறீர்கள். நீங்கள் எந்த விதத்தில் உயர்ந்தவர்கள்? பணத்தைப் போற்றி வணங்கும் நீங்கள் யார்? உருவ வழிபாடு செய்பவன், தன்னால் காணக்கூடிய ஏதோ ஒன்றைத்தான் வணங்குகிறான். நீங்கள் அதுவும் செய்வதில்லை. ஆன்மாவையோ, இல்லை அறிவுக்கு எட்டக்கூடிய எதையுமோ நீங்கள் வணங்குவதில்லை. உங்களுடையது வெறும் சொல் அலங்காரம் மட்டுமே. 'கடவுள் பரிசுத்த ஆவி' என்கிறீர்கள். உண்மைதான். ஆனால் அத்தகைய நிலையில் இருந்து உண்மையான நம்பிக்கையுடனும் ஊக்கத்துடனும் அவரை வழிபட வேண்டுமே! அந்த ஆவி எங்கே வாழ்கிறது—மரத்திலா, மேகத்திலா? நமது கடவுள் என்று நீங்கள் சொல்கிறீர்களே அதன் பொருள் என்ன? நீங்களே

அந்த ஆவி. இந்த அடிப்படை நம்பிக்கையை நீங்கள் ஒரு போதும் கைவிடக் கூடாது. நான் ஆன்மா. அது உள்ளது. யோகப் பயிற்சிகளும் தியான முறைகளும் மற்ற எல்லாமே அந்த ஆன்மாவைக் காண்பதற்காக ஏற்பட்டவை.

இப்போது ஏன் இவற்றை எல்லாம் சொல்கிறேன்? ஒரு குறிக்கோளை உறுதிப்படுத்தாமல் நீங்கள் பேச முடியாது. சரியான இடத்தை விட்டுவிட்டு வானத்திலும் பூமியிலும் எல்லா இடங்களிலும் அதனை அமைக்கிறீர்கள். நான் உணர்வுமயமானவன். எனவே உணர்வுப் பொருளுக்கெல்லாம் பேருணர்வுப் பொருளான இறைவன் என் ஆன்மாவில்தான் இருக்க வேண்டும். வேறு எங்கோ உள்ளது என்று நினைப்பவர்கள் அறிவற்றவர்கள். ஆதலால் இங்கேயே அதைத் தேடிக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். எல்லா உலகங்களும் என்னுள்ளேயே உள்ளன. இதனை அறிந்த சில முனிவர்கள் தங்கள் பார்வையை அகமுகமாக்கி, தங்கள் ஆன்மாவில் பரமாத்மாவைக் காண்கிறார்கள். தியானத்தின் நோக்கமும் எல்லையும் இது. கடவுளைப் பற்றியும் உங்களுடைய ஆன்மாவைப் பற்றியும் உள்ள உண்மைகளைக் கண்டுபிடியுங்கள்; அதன்மூலமாக முக்தி பெறுங்கள். ...

நீங்கள் வாழ்க்கையைப் பின்பற்றி ஓடுகிறீர்கள். அது முட்டாள்தனம் என்பதைக் காண்கிறோம். வாழ்க்கையைவிட மேலானது ஒன்று உண்டு. இந்த வாழ்க்கை தாழ்ந்தது, ஜடமானது. நான் ஏன் வாழ வேண்டும்? நான் வாழ்க்கையைவிட உயர்ந்தவன். வாழ்க்கை எப்போதும் அடிமைத்தனமே. நாம் எல்லாவற்றையும் குழப்பிக் கொள்கிறோம். ... எல்லாம் தொடர் அடிமைத்தனம்.

நீங்கள் ஏதோ ஒன்றை அடைகிறீர்கள், அதை ஒருவன் மற்றொருவனுக்குக் கூறி விளக்க இயலாது. அனுபவத்தின் மூலமே [நாம் படிப்பினை பெறுகிறோம்]. ... வாழ்க்கையில் துன்பங்கள் உள்ளது என்று கூறி ஒரு வாலிபனை உங்களால் நம்பச் செய்ய இயலாது. வாழ்க்கை என்பது துன்பமில்லாத பாதை என்று ஒரு முதியவனை நம்பச் செய்யவும் உங்களால் முடியாது. ஏனெனில் முதியவன் பலவற்றை அனுபவித்து விட்டான். அதுதான் வேறுபாடு.

தியான சக்தியால், படிப்படியாக இவை அனைத்தையும் நாம் அடக்கியாள வேண்டும். ஆன்மா, மனம், ஜடம் என்ற வேறுபாடுகள் உண்மையில் இல்லை என்பதைத் தத்துவ ரீதியாகப் பார்த்தோம். ... இருப்பது ஒன்றே. பல இருக்க முடியாது.

இதுதான் விஞ்ஞானம் அல்லது அறிவு. அறியாமையினாலேயே நாம் பலவற்றைக் காண்கிறோம்; அறிவு நமக்கு ஒருமையையே காட்டுகிறது. ... பலவற்றைச் சுருக்கி ஒன்றாக்குவது விஞ்ஞானம். ... பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஒன்று என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. அந்த விஞ்ஞானம்தான் வேதாந்தம் என்று கூறப்படுகிறது. பிரபஞ்சம் முழுவதுமே ஒன்றுதான். பலவாகத் தோன்றுகின்ற இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் ஊடுருவி இருப்பது ஒன்றே. ...

எல்லா வேறுபாடுகளையும் நாம் காண்கிறோம்—திடப்பொருள், திரவப் பொருள், வாயுப் பொருள், ஒளிர்பவை, ஆகாசம் போன்ற ஐம்பெரும் பூதங்கள். இதற்கு அப்பாலுள்ளது மனம், அதற்கும் அப்பால் உள்ளது ஆன்மா. ஆன்மா ஒன்று, மனம் அதிலிருந்து வேறுபட்டது, ஆகாசம் வேறு என்பதல்ல. ஒன்றே பலவாகத் தோன்றுகிறது. பூதங்கள் [தோன்றியபடியே] அடங்க வேண்டும். திடப்பொருள் திரவமாக மாறும், பின்னர் ஆகாசமாகும். இதுதான் அண்டத்தைப் பற்றிய கோட்பாடு. புற உலகமும், எங்கும் நிறைந்த ஆன்மாவும், மனமும், ஆகாசமும், வாயுவும், ஒளியும், திரவமும், திடப்பொருளும் அனைத்தும் இருக்கின்றன.

மனத்தைப் பொறுத்தவரையிலும் இப்படித்தான். அண்டத்தைப் போலவே, பிண்டத்திலும் நான் வேறுபாடின்றி இருக்கிறேன். நானே ஆன்மா, நானே மனம்; நானே ஆகாசம்; நிலம், நீர், காற்று. என்னுடைய ஆன்ம நிலையை நான் அடைய வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம். பிரபஞ்சத்தின் வாழ்வையே தன் குறுகிய வாழ்நாளில் அனுபவிக்க வேண்டிய பொறுப்பு மனிதனுக்கு உண்டு. இவ்வாறு மனிதன் இந்தப் பிறவியிலேயே முக்தன் ஆகலாம். தன்னுடைய குறுகிய கால வாழ்க்கையிலேயே பிரபஞ்ச வாழ்க்கை முழுவதையும் வாழ்வதற்கான ஆற்றல் அவனிடம் உண்டு. ...

நாம் எல்லோரும் போராடுகிறோம். ... நாம் முக்தி நிலையை அடையாவிட்டாலும் ஏதோ ஒரு நிலையை அடையவே செய்வோம். அது எதுவானாலும் இப்போது நாம் இருக்கும் நிலையைவிட மேலானதாகத்தான் இருக்கும்.

அறுதி உண்மையில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றுபடுத்துவதற்கான பயிற்சிதான் தியானம். திடப்பொருள் திரவமாகிறது. அது வாயுவாகிறது. அது ஆகாசமாகி மனம் ஆகிறது. மனம் உருகி மறையும். எல்லாம் ஆன்மாவே.

யோகிகளுள் சிலர் இந்த உடல் திரவமாக மாறி மற்ற மாற்றங்களை அடையும் என்று நம்புகின்றனர். 'நீங்கள் இதனை என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். இதனைச் சிறிதாக்க லாம், காற்றாக்கலாம், இந்தச் சுவரின் வழியாகச் செலுத்த லாம்' என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள். எனக்கு அந்த முறை தெரியாது. அவ்வாறு யாரும் செய்ததையும் நான் பார்த்த தில்லை. ஆனால் சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. அவற்றை நாம் நம்பாமல் இருக்க முடியாது.

ஒருவேளை இந்த வாழ்விலேயே சிலர் அதனைச் செய்ய முடியும். நாம் முற்பிறவியில் செய்த வினையின் பயனாக அது ஒரு மின்னல்போல் வருகிறது. முற்பிறவிகளில் ஆரம்பித்த முயற்சிகளில் ஏதோ சிறுபகுதி எஞ்சியிருக்கின்றது, அதை இப் போது செய்து முடிக்க வேண்டிய யோகிகள் சிலர் உங்களில் கூட இருக்கலாம். யாருக்குத் தெரியும்? பயிற்சி செய்யுங்கள்!

தியானம் என்பது தொடர்ந்த எண்ணப் பயிற்சியால் நிகழ் வது. நிலம், நீர், காற்று போன்ற எல்லாவற்றையும் தூய்மைப் படுத்தும் முறையில் ஈடுபடுகிறீர்கள்—நிலத்தை அதற்குக் காரண மான நீரிலும், நீரைத் தீயிலும், தீயைக் காற்றிலும், காற்றை ஆகாசத்திலும், ஆகாசத்தை மனத்திலும், மனத்தை ஆன்மா விலும் ஒடுக்கி நீங்கள் ஆன்மாவாகவே ஆகிறீர்கள்.

ஆன்மா என்றும் சுதந்திரமானது, எல்லாம் வல்லது, எல் லாம் அறிந்தது. ஆனால் அது நிச்சயமாகக் கடவுளுக்கு உட் பட்டது. பல தெய்வங்கள் இருக்க முடியாது. இந்த முக்த புருஷர்கள் அற்புதமான ஆற்றல்களை உடையவர்கள், ஏறக் குறைய எல்லாம் வல்லவர்கள் என்றே சொல்லலாம். ஆனாலும் கடவுளைப் போன்று ஆற்றல் வாய்ந்தவர்கள் யாரும் இருக்க முடியாது. ஒரு முக்த புருஷர் 'இந்தக் கிரகத்தை இந்த வழியில் செல்லும்படிச் செய்வேன்' என்பார். மற்றொருவர், 'வேறு வழியாகச் செல்ல வைப்பேன்' என்பார். விளைவு [குழப்பம் தான்].

இந்தத் தவறைச் செய்யாதீர்கள். நான் ஆங்கிலத்தில் I am God (நான் கடவுள்) என்று சொல்லும்போது அதைவிடச் சிறந்த சொல் இல்லாததால்தான் God என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்துகிறேன். சம்ஸ்கிருத மொழியில் கடவுள் என்பதற்கு தனி இருப்பு, தனி அறிவு, தனி ஞானம், எல்லையற்ற சுய ஒளி பொருந்திய பேருணர்வு என்பன பொருள். அது ஓர் உருவமல்ல; அருவம். ...

நான் ஒருபோதும் ராமன் அல்ல; [அதாவது சகுணக் கடவுளுடன் நான் ஒன்றுபட முடியாது, ஆனால் நிர்க்குண மான எங்கும் பரந்துள்ள பிரம்மத்துடன் ஒன்றியவன்]. களிமண் குவியல் உள்ளது. அதிலிருந்து நான் ஒரு சுண்டெலி செய்தேன்; நீங்கள் ஒரு யானையைச் செய்தீர்கள். இரண்டும் களிமண் தான். இரண்டையும் நெகிழச் செய்யுங்கள். சாரத்தில் இரண்டும் ஒன்றுதான். 'நானும் என் தந்தையும் ஒருவரே.' [ஆனால் களி மண் சுண்டெலியும் களிமண் யானையும் ஒன்றாகாது.]

என்னிடம் ஒரு சிறிது அறிவு இருக்கிறது. நான் ஓரிடத்தில் நின்றுவிடுகிறேன். உங்களுக்கு அறிவு சிறிது அதிகமாக உள்ளது. நீங்களும் ஓரிடத்தில் நிற்கிறீர்கள். எல்லாவற்றிற்கும் மேலான பரமாத்மா ஒருவர் உள்ளார். அவரே ஈசுவரன்; யோகேசுவரன் [குணங்களுடன் கூடிய படைப்புக் கடவுள்]. அவரே தனிப் புருஷன். அவரே எல்லாம் வல்லவர். அவர் எல்லோருடைய இதயத்திலும் உள்ளார். அவருக்கென்று ஒரு தனி உடம்பு இல்லை, அது தேவையும் இல்லை. தியானத்தால் நீங்கள் அடையக்கூடிய அனைத்தையும் யோகிகளுக்கெல்லாம் யோகியாக உள்ள ஈசுவரனைத் தியானிப்பதால் அடைய முடியும். ...

ஒரு மகானைத் தியானிப்பதாலும் அந்த நிலையை நீங்கள் அடைய முடியும். அல்லது வாழ்க்கையின் இயைபைப்பற்றித் தியானிப்பதாலும் அது கிடைக்கும். இவை புறச்சார்பு (Objective) தியானங்கள். அதாவது உங்களுக்கு உள்ளே அல்லது வெளியே உள்ள சில பொருட்களைத் தியானிக்கிறீர்கள். நீங்கள் நீண்ட வாக்கியத்தை உச்சரித்துக் கொண்டிருப்பது தியானம் ஆகவே ஆகாது. திரும்பத்திரும்ப ஒன்றைக் கூறி மனத்தைக் குவிக்க முயல்வதே அது. மனம் அகமுகமாகி தன்மீது குவிவது தான் தியானம். அங்கே மனத்தின் எண்ண அலைகள் எல்லாம் ஓய்கின்றன, உலகமே மறைந்துவிடுகிறது, உங்கள் உணர்வு விரி கிறது. தியானம் செய்யும்போதெல்லாம் நீங்கள் வளர்ச்சி அடைகிறீர்கள். ...

இன்னும் சிறிது கடினமாக உழையுங்கள். மேலும் தீவிர மாகப் பாடுபடுங்கள். தியானம் கைகூடும். இந்த நிலையில் உடம்பையோ மற்ற எதையுமோ நீங்கள் உணர்வதில்லை. தியானம் முடிந்து நீங்கள் எழும்போது, இதுவரை உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் பெற்றிராத ஓர் அற்புதமான ஓய்வைப் பெற்றிருப்பீர்கள். உடம்பிற்கும் உள்ளத்திற்கும் இவ்வாறு

மட்டுமே நீங்கள் ஓய்வு கொடுக்க முடியும். மிக ஆழ்ந்த உறக்கம் கூட இத்தகைய ஓய்வை உங்களுக்குத் தராது. மிகவும் ஆழ்ந்த உறக்கத்திலும் மனம் அலைபாய்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. [தியானம் செய்கின்ற] சிறிது நேரம் உங்கள் மூளை ஏறக்குறைய நின்றே விடுகிறது. ஏதோ சிறிதுதான் செயல்படுகிறது. நீங்கள் உடம்பை மறக்கிறீர்கள். உங்களைத் துண்டுதுண்டாக வெட்டி னாலும் நீங்கள் உணர்வதே இல்லை. தியானத்தில் அவ்வளவு ஆனந்தம் பெறுகிறீர்கள். நீங்கள் எடையற்றதுபோல் லேசா கிறீர்கள். இத்தகைய ஓய்வை நாம் தியானத்தில் பெறுகிறோம்.

இனி பல்வேறு பொருட்களைப் பற்றிய தியானம்; முள்ளந் தண்டின் பல மையங்களில் தியானம் செய்தல். [முள்ளந்தண் டில் இடை, பிங்கலை என்று இரு நரம்புகள் உள்ளன. புற உணர்ச்சிகளும் மூளையின் கட்டளைகளும் அவற்றின் வழி யாகத்தான் செல்கின்றன என்று யோகிகள் கூறுகிறார்கள்.] முள்ளந்தண்டின் நடுவில் சுழுமுனை என்ற நாடி ஓடுகிறது. இந்த நாடி அடைபட்டுள்ளதென்றும், இதனைத் தியான ஆற்றலால் திறக்க வேண்டும் என்றும் யோகிகள் கூறுகிறார்கள். அந்த ஆற்றலை முதுகெலும்பின் அடிப்பகுதியில் செலுத்தினால் குண்டலினி எழுகிறது; அப்போது உலகமே மாறிவிடுகிறது. ..

பற்பல தெய்வங்கள் நம்மைச் சூழ்ந்துள்ளனர். அவர்களை நாம் காண்பதில்லை. ஏனெனில் நாம் உலகை ஐம்புலன்களால் மட்டுமே அறிகிறோம், புறத்தில்தான் அதைக் காண முடியும். நாம் அதை அ என்று கொள்வோம். இந்த அ-வை நாம் நமது மனநிலைக்கு ஏற்பவே காண்கிறோம். இந்த மரத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். ஒரு திருடன் வருகிறான். அவன் அந்த மரத்தில் என்ன காண்பான்? ஒரு போலீசை. குழந்தை ஒரு பெரிய பேயைப் பார்த்தது. காதலியை எதிர்பார்த்திருந்தான் வாலிபன் ஒருவன். அவன் பார்த்தது என்ன? அவனுடைய காதலியை. ஆயினும் மரம் எந்த மாற்றமும் அடையவில்லை. அப்படியே தான் இருந்தது. இதுபோல்தான் கடவுளும். நமது அறியாமை யால் அவரை மனிதனாகவும், மண்ணாகவும், ஊமையாகவும், துன்பப்படுபவனாகவும் காண்கிறோம்.

ஒரேமாதிரியான மனம் அமையப் பெற்றவர்கள் இயல் பாகவே ஒன்றுசேர்ந்து ஒரே உலகத்தில் வாழ்வார்கள். வேறு வகையாகச் சொன்னால், நீங்கள் ஒரே இடத்தில்தான் வாழ் கிறீர்கள், எல்லா சொர்க்கங்களும் நரகங்களும் இங்கேயே உள்ளன. உதாரணமாக வெவ்வேறு தளங்கள் ஒவ்வொன்றை

யும் ஒரு பெரிய வட்டமாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். ... அந்த வட்டங்கள் குறிப்பிட்ட ஓரிடத்தில் ஒன்றை ஒன்று தொடுகின்றன. ஒரு வட்டத்தில் இருக்கும்போது மற்ற வட்டத்தில் உள்ள ஓரிடத்தைத் தொடலாம். மனம் வட்டத்தின் மையத்தை அடையும்போது எல்லா தளங்களையும் உணர்கிறீர்கள். தியானத்தின்போது சிலவேளைகளில் மற்றொரு தளத்தில் நுழைகிறீர்கள்; தேவர்களைக் காண்கிறீர்கள், ஆவிகளைக் காண்கிறீர்கள். தியான சக்தியால்தான் நீங்கள் இவ்வுலகில் நுழைய முடியும். இந்தச் சக்தியே நம் புலன்களை மாற்றுகிறது; நுண்மை பெறச் செய்கிறது. ஐந்து நாட்கள் தியானம் செய்தால் இந்த உணர்வு மையங்களிலிருந்து உண்டாகும் வேதனையை உணர்வீர்கள். உங்கள் செவிப்புலன் நுண்மை பெறும். ... இதனாலேயே இந்தியத் தெய்வங்களுக்கு மூன்று கண்கள் இருக்கின்றன. இந்த மூன்றாவது கண் ஞானக்கண். அது திறந்தால்தான் ஆன்மிகக் காட்சிகளைக் காண முடியும்.

இந்தக் குண்டலினி சக்தி முதுகுத்தண்டின் ஒரு மையத்திலிருந்து மற்றொரு மையத்திற்குச் செல்லும்போது புலன்களை எல்லாம் மாற்றுகிறது. அப்போது நீங்கள் இந்த உலகத்தையே வேறாகக் காண்பீர்கள். அதுவே சொர்க்கம். அப்போது உங்களால் பேச முடியாது. பிறகு குண்டலினி கீழ் மையங்களுக்குச் செல்கிறது. அது மூளைக்குச் செல்லும்வரை நீங்கள் மனிதரே. எல்லா மையங்களையும் கடந்து குண்டலினி மூளையை அடையும்போது உங்கள் காட்சியே மாறிவிடுகிறது. ... ஒருமையைத் தவிர வேறு எதையும் நீங்கள் உணர மாட்டீர்கள். நீங்களே கடவுள். எல்லா சொர்க்கங்களையும் அவனிடம் காண்பீர்கள். எல்லா உலகங்களையும் அவனிடம் காண்பீர்கள். இருப்பவன் அவன் ஒருவனே. வேறு எதுவும் இல்லை. ❁

11. செயல்முறை மதம்: பிராணாயாமமும் தியானமும்

சான்பிரான்சிஸ்கோ, 5 ஏப்ரல், 1900

தான் செயல்முறை என்று நினைப்பதும், தான் ஆரம்பிக்கின்ற இடத்திலிருந்து ஆரம்பிப்பதும்தான் செயல்முறை மதம் என்று ஒவ்வொருவரும் எண்ணுகின்றனர். செயல்புரிதல், வழிபாடு, அறிவு எனப் பல வழிகள் உள்ளன.

தத்துவவாதி சிந்திக்கிறான். ... பந்தம், முக்தி இவற்றிற்கு இடையிலுள்ள வேறுபாட்டிற்குக் காரணம் அறிவும் அறியாமையுமே. அவனைப் பொறுத்தவரை அறிவே குறிக்கோள். அறிவை அடைவதே செயல்முறை மதம். அன்பும் பக்தியும் பக்தனின் செயல்முறை மதம். செயல் புரிபவனின் செயல்முறை மதம் நற்பணிகள் புரிவது. இப்படியே அனைத்தும். பிறரது நிலையை நாம் எண்ணிப் பார்ப்பதே இல்லை. நமது அளவுகோலால்தான் உலகம் முழுவதையும் அளக்க விரும்புகிறோம்.

அன்பால் நிறைந்த மனிதனுக்குச் செயல்முறை மதம் என்பது பிற உயிர்களுக்கு நன்மை செய்வது. அவர்களின் கருத்துப்படி மருத்துவமனை கட்ட உதவாத ஒருவனிடம் மதம் என்பதே இல்லை. ஒவ்வொருவரும் மருத்துவமனை கட்டியே தீர வேண்டும் என்பதற்கு எந்தக் காரணமும் இல்லை என்பது வேறு விஷயம். அதுபோலவே அறிவற்ற யாரையும் தத்துவவாதி ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. இருபதாயிரம் மருத்துவ மனைகள் கட்டலாம். அவையெல்லாம் தத்துவவாதியைப் பொறுத்தவரை வெறும் சுமைகள். இது போலவே பக்தனும் தனது அளவுகோலை வைத்துள்ளான். அவனைப் பொறுத்த வரை எந்தப் பெரிய செயலைச் செய்தாலும் இறைவனிடம் அன்பு கொள்ளாதவர்களால் ஒரு பயனுமில்லை.

மனத்தை அடக்கி அக இயற்கையை வெல்வது யோகியின் குறிக்கோள். 'அதை நோக்கி நீ எவ்வளவு தூரம் சென்றுள்ளாய்? புலன்களையும் உடலையும் நீ எவ்வளவு அடக்கியுள்ளாய்?' என்பதே யோகியின் கேள்வி. முன்பு கூறியதுபோல் தன்

நிலையை வைத்தே பிறரை எடைபோடுகிறான் மனிதன். இந்தியாவில் சிலர் செய்வதுபோல் லட்சக்கணக்கான பணத்தைக் கொடுத்து, பூனைகளுக்கும் எலிகளுக்கும் உணவளிக்கலாம். 'மனிதர்களால் தங்களைப் பேணிக்கொள்ள முடியும். ஆனால் பாவம், அந்த அற்பப் பிராணிகளால் முடியாதே' என்கிறார்கள் அவர்கள். இது அவர்களின் கருத்து. யோகியைப் பொறுத்தவரை அக இயற்கையை வெல்வதே குறிக்கோள். அதை வைத்தே அவன் மனிதனை எடை போடுகிறான். ..

செயல்முறை மதத்தைப்பற்றி நாம் எப்போதும் பேசுகிறோம். ஆனால் அது நம் நிலையிலுள்ள செயல்முறையாக இருக்க வேண்டும். முக்கியமாக மேலைநாட்டில் நிலைமை இவ்வாறே உள்ளது. நற்பணிகள் செய்வதே பிராட்டஸ்டன்ட்களின் லட்சியம். பக்தி, தத்துவம் இவற்றை அவர்கள் பொருட்படுத்துவதில்லை. அவற்றில் பெரிதாக எதுவும் இல்லை என்பது அவர்களின் எண்ணம். 'அறிவில் அப்படிப் பெரிதாக என்ன இருக்கிறது? மனிதன் என்றால் ஏதாவது செய்ய வேண்டும்' என்கிறார்கள் அவர்கள். மனிதர்களுக்குச் சிறிது நன்மை செய்ய வேண்டும்! சர்ச்சுகள் இரவும் பகலும் ஆஜ்ஞேய வாதத்தைக் கடினமாக எதிர்த்து வருகின்றன. எனினும் அவர்கள் திசை மாறி அதை நோக்கியே சென்று கொண்டிருக்கிறார்கள். வெறும் அடிமைகள்! இது பயன்நோக்கு மதமாம்!

என்னவோ இப்போதைய போக்கு இவ்வாறுதான் உள்ளது. இதனால்தான் சில பௌத்தர்கள் மேலைநாடுகளில் பிரபலமடைந்துள்ளனர். கடவுள் என்று ஒருவர் உண்டா இல்லையா, ஆன்மா ஒன்று உண்டா இல்லையா என்பது யாருக்கும் தெரியாது. 'இந்த உலகம் துன்பத்தால் நிறைந்துள்ளது. உலகிற்கு உதவ முயலுங்கள்' என்பது அவர்களின் கருத்து.

நமது தலைப்பான யோகம் என்பது அதுவல்ல. ஆன்மா ஒன்று உண்டென்றும் அது பேராற்றல் பெற்றதென்றும் யோகம் கூறுகிறது. அது ஏற்கனவே உள்ளது. நம்மால் உடலை அடக்க முடியுமானால் அந்த ஆற்றல் வெளிப்படுகிறது. அனைத்து அறிவும் ஆன்மாவில் உள்ளது. மக்கள் ஏன் போராடுகிறார்கள்? துன்பத்தைக் குறைப்பதற்காக. ... நம் உடல் நமக்கு வசப்படாததே துன்பங்கள் அனைத்திற்கும் காரணம். ... குதிரைக்கு முன்னே நாம் வண்டியைக் கட்டுகிறோம். ...

செயல் என்பதை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஏழைகளுக்குச் சிலவற்றைக் கொடுப்பதன்மூலம் நாம் நன்மை செய்ய

முயல்கிறோம். துன்பத்திற்கான காரணத்தை நாம் எண்ணிப் பார்ப்பதில்லை. சிறு வாளி ஒன்றால் கடலைக் காலி செய்ய எண்ணிய மடத்தனம் போன்றது இது. இது முட்டாள்தனம் என்கிறான் யோகி. துன்பத்திலிருந்து விடுபட வேண்டுமானால் முதலில் துன்பத்தின் காரணத்தை அறிய வேண்டும். ... நாம் நம்மால் இயன்ற நன்மை செய்ய முயல்கிறோம். எதற்காக? தீராத வியாதி ஒன்று நமக்கு வந்தால் ஏன் அதைக் குணப்படுத்த முயல்கிறோம்? 'ஆன்மா, கடவுள் என்றெல்லாம் அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள்' என்கிறார்கள் பயன்நோக்குவாதிகள். அதனால் யோகிக்கு என்ன? உலகிற்கு என்ன? இந்த மனப் போக்கினால் ஒரு நன்மையும் இல்லை, துன்பத்திற்குமேல் துன்பமே வருகிறது. ...

அனைத்தின் மூலத்திற்கே செல்லும்படி யோகி கூறுகிறான். உலகில் ஏன் துன்பம் உள்ளது? 'நமது முட்டாள்தனத்தால்தான், நாம் நமது உடலைச் சரியாக வசப்படுத்தாததால்தான்' என் கிறான் யோகி. துன்பங்களை வெல்லும் வழிகளை அவன் கூறு கிறான். உங்கள் உடலை நீங்கள் அடக்கிவிட்டால் உலகின் துயரம் அனைத்தும் தீர்ந்துவிடும். மேலும் மேலும் நோயாளிகள் வர வேண்டும் என்று ஒவ்வொரு மருத்துவமனையும் பிரார்த்திக் கிறது. நீங்கள் ஏதோ தானம் செய்ய வேண்டுமென்று எண்ணும் போதெல்லாம் அதை ஏற்றுக்கொள்ளப் பிச்சைக்காரன் இருக்க வேண்டுமென விரும்புகிறீர்கள். 'இறைவா, இந்த உலகம் முழு வதும் கொடை வள்ளல்களால் நிறையட்டும்' என்று நீங்கள் பிரார்த்திக்கும் போதெல்லாம் உலகம் முழுவதும் பிச்சைக்காரர் களால் நிறையட்டும் என்றே பிரார்த்திப்பதாகிறது. அது போலவே நற்பணிகள் பெருகட்டும் என்று கூறும்போதெல்லாம் உலகம் துன்பத்தால் நிறையட்டும் என்று கூறுவதாகவே பொருள். இது வெறும் அடிமைத்தனம் அல்லவா?

...ஏன் துன்பம் இருக்கிறதென்பதை அறிந்துகொண்ட பின்னரே மதம் என்பது செயல்முறைக்கு ஏற்றதாகிறது என் கிறான் யோகி. உலகின் துன்பங்கள் அனைத்தும் புலன்களி லேயே உள்ளது. சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள் இவற்றிற் கெல்லாம் நோய் வருகிறதா? உணவைச் சமைக்கும் அதே நெருப்புதான் குழந்தையின் விரலையும் சுடுகிறது. அது நெருப் பின் தவறா? நெருப்பு வாழட்டும்! மின்சாரம் வாழட்டும்! அது அல்லவா ஒளியைத் தருகிறது! குற்றத்தை யார்மீது சுமத்துவது? பொருட்களின் மீதல்ல. உலகம் நல்லதும் அல்ல, கெட்டதும்

அல்ல. உலகம் என்பது உலகம், அவ்வளவுதான். நெருப்பு என்பது நெருப்பு. நீங்கள் விரலை அதில் சுட்டுக்கொண்டால் நீங்கள் முட்டாள்கள். அந்த நெருப்பில் [உணவு சமைத்துப் பசியாறுங்கள்]. அப்போது நீங்கள் அறிவாளிகள். வேறுபாடு அவ்வளவுதான். சூழ்நிலைகள் ஒருபோதும் நல்லதாகவோ கெட்டதாகவோ இருப்பதில்லை. நல்லதும் கெட்டதும் மனிதனிடமே உள்ளன. உலகம் நல்லது அல்லது கெட்டது என்பதன் பொருள் என்ன? புலன்களுக்கு வசப்பட்ட தனி மனிதனுக்கே துன்பமோ இன்பமோ இருக்க முடியும்.

ஆன்மா அனுபவிப்பவன், அனுபவிக்கப்படும் பொருள் இயற்கை என்கிறான் யோகி. துன்பம், இன்பம் எல்லாம் எங்கிருக்கின்றன? புலன்களில்தான். மகிழ்ச்சி துயரம், சூடு குளிர் இவையனைத்தும் புலன்களின் தொடர்பாலேயே வருகின்றன. இப்போது புலன்கள் நமக்குக் கட்டளையிடுகின்றன. அப்படியின்றி நாம் அவற்றிற்குக் கட்டளையிட்டு அவற்றை அடக்கி அடிபணியவைத்து நமது பணியாட்களாக்கிவிட்டால் பிரச்சினை தீர்ந்தது. நாம் புலன்களுக்குக் கட்டுப்பட்டிருக்கிறோம். அவை எப்போதும் நம்மை முட்டாளாக்கிப் பந்தாடுகின்றன.

துர்நாற்றம் கிளம்புகிறது. அது என் மூக்கைத் தொட்டதும் நான் துயருறுகிறேன். நான் மூக்கிற்கு அடிமை. நான் அடிமையில்லை என்றால் அதைப் பொருட்படுத்தியே இருக்க மாட்டேன். ஒருவன் என்னை ஏசுகிறான், அது என் காதுகளை அடைந்து மனத்திலும் உடலிலும் தங்குகிறது. நான் எஜமானனாக இருந்தால், 'இவை எல்லாம் போகட்டும், இவை என்னை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. நான் அற்பப் பிராணியல்ல. நான் இவற்றைப் பொருட்படுத்த மாட்டேன்' என்று கூறியிருப்பேன். இதுதான் நேரான, எளிய தனி உண்மை.

தீர்க்க வேண்டிய அடுத்த பிரச்சினை, இது செயல்முறைக்கு ஏற்றதா என்பதே. உடலை அடக்கியாளும் ஆற்றலை மனிதன் பெற முடியுமா?. ... ஆம், அது செயல்முறைக்கு ஏற்றதே என்கிறது யோகம். ... ஆனால் முடியாது என்னும் சந்தேகம் உங்களிடம் தோன்றுமானால் நீங்கள் முயன்று பாருங்கள், வேறு வழி இல்லை. ...

எப்போதும் நற்செயல்களைச் செய்யலாம். ஆனால் நீங்கள் புலன்களுக்கு அடிமையானால், துன்பத்தையும் துயரத்தையுமே அனுபவிப்பீர்கள். ஒவ்வொரு மதத்தின் தத்துவக் கோட்பாடுகளையும் நீங்கள் படிக்கலாம். இந்த

நாட்டில் மூட்டைமூட்டையாகப் புத்தகங்களைப் படிக்கிறார்கள். அவர்கள் வெறும் பண்டிதர்கள், புலன்களின் அடிமைகள். எனவே துன்பத்தையும் இன்பத்தையும் அனுபவிக்கிறார்கள். இரண்டாயிரம் நூல்களைப் படிக்கிறார்கள். நல்லது. ஆனால் சிறு துன்பம் வந்தால், உடனே கலங்கித் துயருறு கிறார்களே! உங்களை நீங்கள் மனிதர்கள் என்று அழைத்துக் கொள்கிறீர்கள்! முட்டாள்களே, மருத்துவமனைகளைக் கட்டிக்கொண்டே போங்கள். ...

மனிதனுக்கும் மிருகங்களுக்கும் வித்தியாசம் என்ன?. ... உணவு, [உறக்கம்], இனப்பெருக்கம், பயம்—இவை இரு சாராருக்கும் பொதுவானவை. வித்தியாசம் ஒன்று உள்ளது: மனிதன் இவற்றை எல்லாம் கட்டுப்படுத்தி, கடவுளாக முடியும்; தலைவனாக முடியும். மிருகங்களால் அது முடியாது. தர்ம காரியங்களை மிருகங்களும் செய்ய முடியும்; எறும்புகள் செய்கின்றன, நாய்கள் செய்கின்றன. அப்படியானால் வித்தியாசம் எங்கே? மனிதனால் தனக்கு எஜமானனாக முடியும். எந்தச் செயலுக்கும், பிரதிச்செயல் செய்யாமல் அவனால் தன்னை அடக்க முடியும். ... மிருகங்களால் எதையும் அடக்க முடிவதில்லை. இயற்கையின் கட்டுக்குள்ளேயே அது அடங்கி இருக்கிறது. வேறுபாடு இதுவே. மனிதன் இயற்கையின் எஜமானன். மிருகம் இயற்கையின் அடிமை. இயற்கை என்பது என்ன? ஐம்புலன்களே. ...

[அக இயற்கையை வெல்வதுதான்] ஒரே வழி என்கிறது யோகம். ... இறைவனை அடைவதற்கான ஏக்கமே மதம். ... நற்செயல்கள் போன்றவை எல்லாம் மனத்தைச் சற்று அமைதிப் படுத்தும், அவ்வளவுதான். இதைப் பயிற்சி செய்து நிறை நிலையை அடைவதெல்லாம் நமது கடந்த காலத்தைப் பொறுத்தே உள்ளன. என் வாழ்நாள் முழுவதும் நான் முயன்றும் சிறிதே முன்னேறியுள்ளேன். இருப்பினும் உண்மை வழி அது ஒன்றுதான் என்று நம்புகின்ற அளவிற்கு எனக்குப் பலன்கள் கிட்டியுள்ளன. இந்தப் பிறவியில் இல்லாவிட்டால் இன்னொரு பிறவியில் என்னை நான் அடக்கியாளும் ஒரு நாள் வந்தே தீரும். நான் போராடிக்கொண்டே இருப்பேன், விட மாட்டேன். நஷ்டம் ஒன்றுமில்லை. இந்தக் கணமே நான் இறக்க நேர்ந்தாலும் கடந்த காலப் போராட்டங்கள் எனக்குக் கைகொடுக்கும். மனிதர்களுக்கிடையில் வேறுபாட்டை உண்டாக்குவது எது? கடந்த காலமே. ஒருவனை அறிவாளியாகவும்

இன்னொருவனை முட்டாளாகவும் ஆக்குவது அவனது கடந்தகால வழக்கங்களே. கடந்த காலத்தின் வலிமை உங்களுக்கு இருக்குமானால் ஐந்து நிமிடங்களில் நீங்கள் வெற்றி அடையலாம். காலம் எப்போது கனியும் என்பதை யாரும் கூற முடியாது. எப்போதானாலும் நாம் நிறைநிலை அடைந்தே தீர வேண்டும்.

யோகி கூறும் செயல்முறைப் பாடங்களுள் பெரும் பகுதி மனம் பற்றியவை, அதாவது மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் போன்றவை. நாம் வெறும் உலோகாயதவாதிகளாகி விட்டோம். நாம் நம்மைப்பற்றி எண்ணும்போதெல்லாம் வந்து நிற்பது உடல்தான், உடலே குறிக்கோளாகிவிட்டது. எனவே புறத் துணை சற்றுத் தேவையாக இருக்கிறது. ...

நீண்ட நேரம் உங்களால் அமர முடிந்த ஒரு நிலையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். நரம்பு ஓட்டங்கள் அனைத்தும் முதுகுத்தண்டு வழியாகவே இயங்குகின்றன. முதுகுத்தண்டு என்பது உடலின் எடையைத் தாங்குவதற்கான ஒன்றல்ல. எனவே அமரும்போது உடலின் எடை முதுகுத்தண்டில் சாராமல் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். எல்லா அழுத்தங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு அது சுதந்திரமாக இருக்கட்டும்.

இன்னும் சில ஆரம்ப விஷயங்கள் உள்ளன. உணவு, பயிற்சி முதலியவை முக்கியமாகக் கருதப்படுகின்றன. ...

உணவு எளிமையானதாக இருக்க வேண்டும். ஓரிரு முறைகளுக்குப் பதிலாகப் பல முறை சாப்பிட வேண்டும். ஒருபோதும் அதிகப் பசியுடன் இருக்கக் கூடாது; 'அதிகம் உண்பவனும், அதிகம் பட்டினி கிடப்பவனும் யோகியாக முடியாது. அதிகம் தூங்குபவனும் அதிகம் விழிப்பவனும் யோகியாக முடியாது.'[1] எந்த வேலையும் செய்யாதவனும் மிதமிஞ்சி உழைப்பவனும் வெற்றியடைய முடியாது. முறையான உணவு, முறையான பயிற்சி, முறையான தூக்கம், முறையான விழிப்பு இவையே வெற்றிக்குத் தேவை.

முறையான உணவு எது என்பதை நமக்கு நாமேதான் நிச்சயிக்க வேண்டும். நமக்காக இன்னொருவர் நிச்சயிக்க முடியாது. பொதுவாக, உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் உணவுகளை விலக்க வேண்டும். நாம் செய்யும் வேலைகளுக்கு ஏற்றவாறு எப்படி உணவை வகுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது நமக்குத் தெரியவில்லை. நமக்கு வேண்டிய அனைத்தும் உணவிலிருந்தே

1. கீதை, 6. 16; பக்கம் 18 அடிக்குறிப்பு காண்க.

உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது என்பதை நாம் மறந்துவிடுகிறோம். எனவே நமக்கு வேண்டிய அளவு ஆற்றலை, வேண்டிய விதத்தில் தரும் உணவை நாம் வகுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ...

கடினப் பயிற்சிகள் எதுவும் தேவையில்லை. நீ பயில்வானாக வேண்டுமானால் அதற்கு யோகம் வழியே அல்ல. இப்போது உங்களிடம் இருப்பதைவிட சில நுண்ணிய அம்சங்களை நீங்கள் உருவாக்க வேண்டும். கடினப் பயிற்சிகள் நிச்சயமாகத் தீமை விளைவிப்பவை. ... அதிகம் உடற்பயிற்சிகள் செய்யாதவர்களின் நடுவில் வாழுங்கள். கடினப் பயிற்சிகள் செய்யாமலிருந்தால் நீங்கள் அதிக நாள் வாழ்வீர்கள். உடலைஅழகுபடுத்தும் ஆசையில் உங்களையே அழித்துக் கொள்ளாதீர்கள். மூளையால் செயல்புரிபவர்களே அதிக நாள் வாழ்பவர்கள். ... விரைவில் அழிய முயலாதீர்கள். மெல்லமெல்ல முன்னேறுங்கள். ... ஒவ்வோர் ஆர்வத் துடிப்பும், ஒவ்வொரு கடினப் பயிற்சியும்—அது தூலமானாலும் சரி, மனத்தில் ஆனாலும் சரி, உங்களை அழிவுப் பாதையிலேயே அழைத்துச் செல்லும்.

வாசனைப் பொருட்கள், காரம் இவை அதிகம் சேராத உணவே முறையான உணவு என்று பொதுவாக அழைக்கப்படுகிறது. இயற்கை மூலகங்களுக்கு ஏற்றவாறு மூன்றுவித மனங்கள் உள்ளன என்கிறான் யோகி. ஒன்று ஆன்மாவின் ஒளியை மறைக்கும் மந்த மனம்; இன்னொன்று மக்களைச் செயலில் தூண்டுகிறது; மற்றொன்று மக்களை அமைதியாக, சாந்தமாக ஆக்குகிறது.

எப்போதும் தூங்கும் மனநிலையுடனேயே பிறந்த சிலர் உள்ளனர். அத்தகையோர் அழுகிய, புளித்த உணவை விரும்புவர். அவர்களின் இயல்பு அது.

செயல்திறன் மிக்கவர்கள் சூடான, மணம் மிக்க உணவை விரும்புகின்றனர்—சாராயம் போன்றவை.

சாத்வீகர்கள் சிந்தனைத்திறனும், அமைதியும், பொறுமையும் மிக்கவர்கள். அவர்கள் சிறிதே உண்பார்கள். கெட்ட எதையும் தொட மாட்டார்கள்.

'மாமிச உணவை விட்டுவிட வேண்டுமா?' என்று அடிக்கடி என்னிடம் கேட்கிறார்கள். 'எதற்காக விட வேண்டும்? அதுவே உங்களை விட்டுவிடும்' என்று என் குருதேவர் கூறுவார். நீங்களாக இயற்கையிலுள்ள எதையும் விடாதீர்கள், இயற்கையே நீங்கள் அவற்றை விட்டுவிடும்படிச் செய்யும். மாமிசத்தை உண்ணவே முடியாத வேளை ஒன்று வரும்; அதன் காட்சியைக்

கூட உங்களால் சகிக்க முடியாமல் போய்விடும். நீங்கள் விட்டுவிடத் துடிக்கும் ஒவ்வொன்றையும் காணவே சகிக்காத வேளை ஒன்று வந்தே தீரும்.

பலவிதமான சுவாசப் பயிற்சிகள் உள்ளன. ஒன்று மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டது—மூச்சை உள்ளிழுத்தல், நிறுத்தி வைத்தல், வெளிவிடுதல். சில பயிற்சிகள் சற்றுக் கடினமானவை. முறையான உணவின்றிச் செய்தால் அபாயகரமான விளைவைத் தருபவை சில. மிக எளியவற்றைத் தவிரப் பிறவற்றை நீங்கள் பழக வேண்டாம் என்பது எனது கருத்து.

காற்றை நன்றாக உள்ளிழுத்து நுரையீரல்களை நிரப் புங்கள். மெள்ள அதை வெளியே விடுங்கள். மூக்கின் ஒரு துளை வழியாக உள்ளிழுத்து, மெதுவாக இன்னொன்றின் வழியாக வெளிவிடுங்கள். சிலர் போதிய அளவு ஆழ்ந்த மூச்சு விடுவதில்லை. சிலரால் நுரையீரல்களை முழுவதுமாக நிரப்ப முடிவதில்லை. இந்தப் பயிற்சிகள் இவற்றையெல்லாம் சரிசெய்து விடும். காலையில் அரைமணி நேரம், மாலையில் அரை மணி நேரம் செய்யும் பயிற்சி உங்களை முழுவதுமாக மாற்றி அமைத்துவிடும். இத்தகைய சுவாசப் பயிற்சி கேடு விளைவிப்பதில்லை. பிற பயிற்சிகளை மிக மெதுவாகவே செய்ய வேண்டும். உங்களால் முடிந்த அளவே செய்ய வேண்டும். வெளிவிடுவது பத்து வினாடியானால் ஐந்து நொடி உள்ளிழுங்கள்.

யோகி தன் உடலை நன்றாக வைத்திருக்க வேண்டும். உடலின் பல பகுதிகளை ஒழுங்காக இயங்கச் செய்ய இந்தப் பயிற்சிகள் மிகவும் உதவுகின்றன. உடலின் அனைத்துப் பகுதி களும் மூச்சால் நிரம்பியுள்ளது. எனவே சுவாசத்தால்தான் நாம் உடலைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். குறிப்பிட்ட பகுதியில் நரம்பு ஓட்டங்களை அதிகமாகச் செலுத்துவதால் அந்தப் பகுதியைச் சீராக்க முடியும். உடலின் எந்தப் பகுதியில் வலி வந்தாலும் அது பிராணனின் மிகுதியாலா, குறைவாலா என்பதைக் கூற முடிந்தவனாக இருக்க வேண்டும் யோகி. அதைச் சமன்படுத்தவும் அவனால் முடிய வேண்டும். ...

யோக நெறியில் வெற்றி பெற பிரம்மச்சரியம் இன்னொரு முக்கிய நியதியாகும். அதுவே அனைத்துப் பயிற்சிகளுக்கும் ஆதாரம். திருமணம் ஆனாலும், ஆகாவிட்டாலும் பரிபூரண பிரம்மச்சரியம் தேவை. அது ஒரு நீண்ட விஷயம். இருப்பினும் சிலவற்றை நான் கூறுகிறேன். பொதுமேடையில் இதைப்பற்றி

ஆராய்வது இந்த நாட்டினருக்குப் பிடிக்காது. இந்த மேலை நாடுகள் முழுவதும் மிகவும் அற்பப் பிராணிகளே ஆசிரியர்கள், போதகர்கள் என்ற உருவில் வாழ்கின்றன. பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடித்தால் உடல் கெட்டுவிடும் என்று அவர்கள் அனைவரிடமும் கூறுகின்றனர். இதையெல்லாம் அவர்கள் எப்படித்தான் அறிந்தார்களோ?. ... ஆயிரக்கணக்கானோர் ஆண்டுதோறும் என்னிடம் இதே கேள்வியுடன் வருகின்றனர். தூய்மையாகவும், பிரம்மச்சரிய நெறியிலும் வாழ்ந்தால் உடல் கெட்டுவிடும் என்று அவர்களிடம் யாரோ சொன்னார்களாம். இந்த ஆசிரியர்களுக்கு இது எப்படித் தெரியும்? அவர்கள் இதுவரை பிரம்மச்சரியம் காத்திருக்கிறார்களா? பிரம்மச்சரியம் என்பதே என்னவென்று அறியாத, தூய்மையற்ற, காமம் நிறைந்த மூடப் பிராணிகளான அவர்கள் முழு உலகையும் அவர்களின் நிலைக்கு இழுப்பதில் முனைகிறார்கள்.

தியாகத்தால் அன்றி எதையும் சாதிக்க முடியாது. ... மனிதன் செய்யத் தக்கனவற்றுள் மிகவுயர்ந்த மிகப் புனிதமான செயல் அதைக் கெடுக்காமலிருப்பதே. அதை மிருகநிலைக்கு இழுத்து வராதீர்கள்! உங்களைக் கண்ணியமான மனிதர்களாக்கிக் கொள்ளுங்கள்! பிரம்மச்சரியம் காத்துத் தூய்மையாக இருங்கள். வேறு வழியே இல்லை. ஏசு வேறு ஏதாவது வழி கூறியுள்ளாரா? அந்தச் சக்தியை வீணாக்காமல் சேர்த்து வைத்து முறையாக அதைச் செலவழித்தால் அதுவே உங்களைக் கடவுளிடம் அழைத்துச் செல்லும், வீணாக்கினால் அதுவே நரகம். ...

புற இயற்கையை வெல்வது மிக எளிது. ஆனால் உலகையே வென்றவன்கூட, தன் மனத்தை அடக்க முயலும்போது, தான் சிறு குழந்தையின் நிலையில் இருப்பதைக் காண்கிறான். வெற்றி கொள்ள, மிகக் கடினமான இந்த உலகையே அவன் வெல்ல வேண்டும். நம்பிக்கையை இழக்காதீர்கள்! எழுங்கள்! விழியுங்கள்! குறிக்கோளை அடையும்வரை நிற்காதீர்கள். ... ❁

12. யோக விஞ்ஞானம்

கலிபோர்னியா, 13 ஏப்ரல் 1900

யோகம் என்பது சம்ஸ்கிருதச் சொல், மிகப் பழைய சொல். [சித்த வ்ருத்தி நிரோதம்] என இது விவரிக்கப்படுகிறது. மாறிக் கொண்டிருக்கின்ற சித்தத்தை அடக்கும் முறையைக் கற்பிக்கும் விஞ்ஞானம் என்பது இதன் பொருள். சித்தம் என்னும் மூலப் பொருளைக் கொண்டே மனங்கள் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றன. எப்போதும் புற, அக ஆதிக்கங்களால் அலைகளாகத் திரண்டெழுந்து கொண்டிருப்பது சித்தம். இவ்வாறு அலைமோதுவதால் தன் சமநிலை மாறாமலிருக்கும் வண்ணம் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி என்பதை யோகம் கற்பிக்கிறது. ...

இதன் பொருள் என்ன? ஆன்மீக வாழ்வின் ஆரம்ப நிலையிலிருக்கும் ஒருவனுக்கு நூல்களும் கருத்துக்களும் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பங்கு வெறும் ஊகமே. இதுதான் மதம் என்பார் ஒருவர். இல்லை, அதுதான் என்பார் மற்றொருவர். பிறரைவிட அறிவுக்கூர்மை மிக்கவர், அவர்களின் ஊகங்களை எல்லாம் மட்டம் தட்டிவிட்டுப் புதிய ஒன்றைத் தொடங்குவார். சென்ற இரண்டாயிரம் வருடங்களாக, நாலாயிரம் வருடங்களாக, இப்படித்தான் புதிய மதங்களைப்பற்றிய ஆராய்ச்சி நடந்து வந்திருக்கிறது. எவ்வளவு காலமாக இவ்வாறு நடந்து வருகிறது என்பதைக் கூற முடியாது. ... அறிவுபூர்வமாக நிரூபிக்க முடியாத போது 'நான் சொல்வதை நம்பு' என்று சொன்னார்கள். பல சாலிகள் தங்கள் நம்பிக்கையைப் பிறர்மீது திணித்தார்கள். இப்போதும் இவ்வாறுதான் நடைபெறுகிறது.

இதில் சிறிதும் திருப்தி அடையாத சிலர் இருந்தனர். 'வேறு வழி இல்லையா?' என்று அவர்கள் கேட்டார்கள். இயற்பியலிலோ, வேதியியலிலோ, கணிதத்திலோ இப்படி ஊகிப்பது உண்டா? இல்லையே! மதமும் ஏன் மற்ற விஞ்ஞானங்கள்போல் இருக்கக் கூடாது, என்று அவர்கள் எண்ணினர். அவர்கள் கண்ட வழி இது: ஆன்மா என்ற ஒன்று இருப்பது உண்மையானால், அது அழியாத ஒன்றானால், பிரபஞ்சத்தை ஆட்சி செலுத்தும் ஆண்டவன் ஒருவன்

இருப்பது உண்மையானால் அவனை இங்கேயே [அறிய] வேண்டும். எல்லாவற்றையும் [உங்கள்] உணர்விலேயே [அறிய] வேண்டும்.

எந்தப் புறக் கருவிகளாலும் மனத்தை ஆராய முடியாது. நான் சிந்திக்கும்போது என் மூளையை உங்களால் பார்க்க முடியுமானால் அங்கே சில மூலக்கூறுகள் இடம் மாறுவதை மட்டுமே காண்பீர்கள்; எண்ணத்தையோ, உணர்வையோ, கருத்துக்களையோ, உருவங்களையோ காண மாட்டீர்கள். சில அதிர்வுகளை மட்டுமே, பௌதீக, ரசாயன மாறுதல்களை மட்டுமே காண்பீர்கள். எனவே இத்தகைய ஆராய்ச்சி போதாது என்பதை இந்த உதாரணத்திலிருந்து அறிகிறோம்.

மனத்தை மனமாகவே ஆராய்ந்து அறிவதற்கு வேறு ஏதாவது வழி இருக்கிறதா? இருந்தால்தான் உண்மையான விஞ்ஞான மதம் இருக்க முடியும். இது சாத்தியமே என்கிறது ராஜயோகம். நாம் எல்லோரும் அந்த வழியில் முயன்று ஓரளவு வெற்றியும் காணலாம். ஆனால் ஒரே ஒரு சிரமம் இருக்கிறது; புற விஞ்ஞானங்களில் [ஆராய்ச்சிக்கான] பொருள் [கவனித்தறிய எளிதான வகையில்] உள்ளது. ஆராய்ச்சிக் கருவிகளும் திடமானவை. ஆராய்ச்சிப் பொருள், ஆராய்ச்சிக் கருவி ஆகிய இரண்டும் புறப் பொருட்கள். ஆனால் மன ஆராய்ச்சியிலோ ஆராய்ச்சிப் பொருள், ஆராய்ச்சிக் கருவி ஆகிய இரண்டும் ஒன்றே. ... ஆராய்பவனும் ஆராயப்படும் பொருளும் ஒன்றே.

புற ஆராய்ச்சி என்றால் நாம் மூளையை ஆராயலாம், அங்கே சில பௌதீக, ரசாயன மாற்றங்களைக் காணலாம். ஆனால் அந்த ஆராய்ச்சியால், [விடை காண்பதில்] வெற்றி கிடைப்பதில்லை. உணர்வு என்பது என்ன? சிந்தனை எனப்படுவது என்ன? இந்த எண்ணக் கூட்டங்கள் எல்லாம் எங்கிருந்து வருகின்றன? எங்கே செல்கின்றன? இவற்றை மறுக்க முடியாது. இவை உண்மை. என் மூளையை நான் கண்டதில்லை. அப்படி ஒன்று இருப்பதாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் மனிதன் உணர்வுபூர்வமான தன் சிந்தனையை ஒருபோதும் மறுக்க முடியாது.

பெரும் பிரச்சினை நாமே. நான் காணாத, ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பின்றி நெருக்கமாகப் பிணைக்கப்பட்டுள்ள நீண்டதொரு சங்கிலியா நான்? எப்போதும் மாறிக் கொண்டிருக்கின்ற உணர்வுநிலையா நான்? அல்லது அதைவிட மேலான ஒன்றா? ஒரு பொருளா? ஓர் உயிரா? ஆன்மா என

அழைக்கப்படும் ஒன்றா? வேறுவிதமாகச் சொல்வதானால் மனிதனுக்கு ஆன்மா என்ற ஒன்று உள்ளதா, இல்லையா? எவ் விதத் தொடர்புமற்ற உணர்வுநிலைகளின் ஒரு மூட்டையா மனிதன்? அல்லது அவன் ஒரு ஒருமைப் பொருளா? இதுதான் பெரிய கருத்து வேறுபாடு. நாம் வெறும் உணர்வு நிலைகளின் மூட்டையானால் மரணமிலாப் பெருநிலை என்பதெல்லாம் வெறும் மனமயக்கமே. ... மாறாக, ஒன்றேயான மூலப் பொருள் ஏதாவது ஒன்று என்னுள் இருந்தால் நான் அழியாதவன். மூலப்பொருள் அழிக்க முடியாதது; துண்டு துண்டாக உடைக்க முடியாதது. கலப்புப் பொருட்களையே சிதைக்க முடியும். ...

புத்த மதத்தைத் தவிர பிற மதங்கள் எல்லாம் இத்தகைய பொருளை நம்புகின்றன; அதை அடையும் பொருட்டு ஏதாவது ஒருவகையில் போராடுகின்றன. புத்தமதம் மூலப்பொருளை மறுக்கிறது; அதில் திருப்தியடைந்து விடுகிறது. 'கடவுள் ஆன்மா, மரணமிலா நிலை இவை போன்ற விஷயங்களில் ஈடுபட்டு மனம் புண்ணாகாதீர்கள்' என்கிறது புத்த மதம். ஆனால் உலகின் பிற மதங்கள் எல்லாம் மூலப்பொருளையே பற்றி நிற்கின்றன. மாற்றங்களுக்குப் பின்னால், மனிதனில் மாறாமல் இருக்கும் பொருள், சாரம் ஆன்மாவே; பிரபஞ்சத்தின் சாரம் இறைவனே என்று அவை நம்புகின்றன, ஆன்மா அழிவில் லாதது என்று நம்புகின்றன. இவை எல்லாம் ஊகங்கள். பௌத்தர்களுக்கும் கிறிஸ்தவர்களுக்கும் இடையே உள்ள கருத்து வேறுபாட்டைத் தீர்ப்பவர் யார்? என்றென்றும் வாழ் கின்ற ஒன்று உள்ளது என்கிறது கிறிஸ்தவம். 'எனது பைபிள் இவ்வாறு சொல்கிறது' என்கிறான் கிறிஸ்தவன். 'உன் பைபிளை நான் நம்பவில்லை' என்கிறான் பௌத்தன்.

கேள்வி இதுதான்: நாம் ஆன்மாவா அல்லது மாறிமாறி அலைமோதும் மனமென்னும் நுண்பொருளா?. ... நமது மனம் தொடர்ந்து மாறிக் கொண்டிருக்கிறது. அதனுள் மாறாத பொருள் எங்கே? எதையும் நாம் காணவில்லை. நான் இப்போது ஒருவன். மறுகணம் மாறிவிடுகிறேன். இந்த மாறுதல்களை எல் லாம் ஒரு கணநேரமாவது நிறுத்த உங்களால் முடியுமானால் அந்தப் பொருளை நான் நம்புவேன். ...

கடவுள், சொர்க்கம் என்றெல்லாம் நம்புவது அற்ப நம்பிக்கை; பெரிய மதங்கள் வகுத்த கற்பனைகள். விஞ்ஞான மதம் எதுவும் இவ்வாறு கூறாது.

சித்தம் இத்தகைய மாறுதல்களுக்கு உள்ளாகாமல் இருப்பது எப்படி என்பதைக் கற்பிக்கும் ஒரு விஞ்ஞானமே யோகம். பூரண யோகத்தில் மனம் ஒன்றிநிற்பதில் நீங்கள் வெற்றி கண்டால், அந்தக் கணமே பிரச்சினைக்குத் தீர்வு கிடைத்துவிடும். நீங்கள் யார் என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்து விடும். எல்லா மாறுதல்களையும் நீங்கள் வென்றுவிட்டீர்கள். பின்னர் உங்கள் மனத்தை அதன் விருப்பம்போல் ஓட விடலாம். ஆனால் இது முன்பிருந்த மனம் அல்ல. இது முற்றிலும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. அது உங்களைக் கீழே தள்ளிவிடக் கூடிய முரட்டுக் குதிரையாக இல்லை. நீங்கள் கடவுளைக் கண்டுவிட்டீர்கள். இது ஊகமல்ல, கற்பனையல்ல. திரு இன்னார் மறைந்துவிட்டான். புத்தகம் தேவையில்லை, வேதங்கள் வேண்டாம், வாக்குவாதங்கள் வேண்டாம். நீங்கள் நீங்களாக இருக்கிறீர்கள். இந்த மாறுதல்களுக்கு எல்லாம் அப்பாற்பட்ட பொருள் நான். நான் மாறுதல்கள் அல்ல, ஏனெனில் நான் மாறுதல்களாக இருந்தால் என்னால் அவற்றைத் தடுக்க முடியாது. நான் மாறுதலைத் தடுக்க வல்லவன். எனவே மாறுதல் நான் அல்ல. இதுவே யோக விஞ்ஞானத் தத்துவம். ...

இந்த மாற்றங்களை நாம் விரும்புவதில்லை. மாறுதல்களை விரும்பாதவர்கள் நாம். எனினும் அவை ஒவ்வொன்றும் நம்மீது திணிக்கப்படுகின்றன. ... எங்கள் நாட்டில் மாடுகள் செக்கிழுக்கும். [அவற்றின் கழுத்தில் நுகத்தடியிருக்கும். அந்த நுகத்தடி செக்கின் அடியில் இணைக்கப் பெற்றிருக்கும்.] நுகத்தடியின் முன்னே புல்கட்டு ஒன்று கட்டித் தொங்கவிடப்பட்டிருக்கும். அது மாடுகளின் கண்ணெதிரே தொங்கும். ஆனால் அந்தப் புல், மாட்டின் வாய்க்கு எட்டாது. புல்லைத் தின்பதற்காக மாடு வேகமாகச் செல்கிறது. [அப்போது செக்கு சுழல்கிறது]. ... செக்குமாடுகள்போல் நாமும் ஒவ்வொன்றையும் பற்றுவதற்காகக் கழுத்தை நீட்டியபடி ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம்; சுழன்றுசுழன்று வருகிறோம். இந்த மாறுதல்களை யாரும் விரும்புவதில்லை, நிச்சயமாக இல்லை. ... எனினும் மாறுதல்கள் நம் மீது திணிக்கப்படுகின்றன. ... தடுப்பது நம்மால் இயலாத ஒன்று. எந்திரத்தில் சிக்கிவிட்டால் சுழல வேண்டியது தான். சுழலாமல் நின்றுவிட்டாலோ, முன்னைவிட அதிகத் தீமை விளையும். ...

துன்பங்கள் நம்மை நாடி வரத்தான் செய்கின்றன. அவை ஏன் துன்பம் தருகின்றன? நாம் உடன்படாததால்; நம் மீது

திணிக்கப்படுவதால். இயற்கை ஆணையிடுகிறது, நாம் கீழ்ப்படிகிறோம். ஆனால் நமக்கும் இயற்கைக்கும் பரஸ்பர அன்பு எதுவுமில்லை. நம் முயற்சியெல்லாம் இயற்கையிலிருந்து விடுபடுவதற்கே. இயற்கையை அனுபவிப்பதாகச் சொல்கிறோம். ஆனால் நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்தால் எல்லாவற்றிலிருந்தும் விடுபட முயல்கிறோம்; வேறு எதையோ அனுபவிக்கப் புது வழிகள் காண்கிறோம். ... பிரெஞ்சுக்காரன் ஒருவன் ஓர் ஆங்கிலேயனிடம் மிகச் சிறந்த மது இருப்பதாகக் கூறி, மது அருந்த அவனை அழைத்தான். இருவரும் அமர்ந்தனர். வேலையாள் மதுப் புட்டியை எடுத்து வந்தான். அந்தப் புட்டியிலிருந்த திரவம் கருத்தைக் கவரும் வண்ணம் பொன்னிறத்தில் பளபளத்தது. வேலையாள் ஊற்றிய உடனே ஆங்கிலேயன் அதை அருந்தினான். ஆனால் அதில் இருந்தது என்ன, மதுவா? இல்லை, விளக்கெண்ணெய்! இந்த பிரெஞ்சுக்காரன் போன்றது இயற்கை. நாமும் அவ்விதமே காலமெல்லாம் விளக்கெண்ணெய் குடிக்கிறோம்; இதைத் தடுக்க நம்மால் இயலவில்லை.

பொதுவாக [மனிதர்கள்]. ... சிந்திக்கும் திறனை இழந்துவிட்டனர், எந்திரங்களாகிவிட்டனர். ... பூனை, நாய் முதலிய பிராணிகளைப்போல் இவர்களையும் சாட்டை கொண்டு அடிக்கிறது இயற்கை. அவர்கள் இதை எதிர்ப்பதில்லை. சிந்திப்பதுமில்லை. ஆனால் அவர்களும் சிறிது உலக அனுபவம் பெறுகிறார்கள்.

[சிலர் மட்டும்] இது என்ன? இந்த அனுபவங்கள் எல்லாம் எதற்கு? நான் யார்? விடுபட வழி உண்டா? வாழ்க்கைக்கு ஏதேனும் பொருள் உண்டா? என்று சிந்திக்கிறார்கள். ...

நல்லவர்கள் இறக்கின்றனர், தீயவர்களும் சாகின்றனர். அரசரும் ஆண்டிகளும் சாகின்றனர். மரணமே பெரும் துன்பம். ... அதைத் தவிர்க்கவே நாம் காலம் முழுவதும் முயல்கிறோம். வசதியானதொரு மதத்தைத் தழுவி மரணமடைந்தால் பின்னர் [மறு உலகத்தில்] அப்பனையும் சுப்பனையும் கண்டு ஆனந்தத்தில் மிதக்கப் போவதாகக் கருதுகிறோம்.

உங்கள் நாட்டில் அப்பனையும் சுப்பனையும் கீழேயே [ஆவிகளுடன் தொடர்புகொள்ளும் முறையில்] கொண்டு வந்து விடுகிறார்கள். அந்த மாதிரி மனிதர்களைப் பலமுறை நான் கண்டிருக்கிறேன். அவர்களுடன் கை குலுக்கியிருக்கிறேன். நீங்களும் பலர் அவர்களைப் பார்த்திருக்கலாம். அவர்கள் பியானோ இசைத்து 'பியூலாலாந்து' (Beulah land) என்ற

பாடலைப் பாடுகிறார்கள். அமெரிக்கா ஒரு பரந்த நாடு. எனது நாடு உலகின் மறு பகுதியிலிருக்கிறது. பியூலாலாந்து எங்குள்ளது என்பது எனக்குத் தெரியாது. புவியியல் நூல்களிலும் நீங்கள் அதைக் காண முடியாது. நமது வசதியான மதத்தைப் பாருங்கள். நைந்து செல்லரிக்கப்பட்ட பத்தாம் பசலி நம்பிக்கை!

இவர்கள் சிந்திக்கும் திறன் அற்றவர்கள். இவர்களுக்காக என்ன செய்ய முடியும்? இவர்களை உலகம் அரித்துத் தின்று விட்டது. சிந்திப்பதற்கு அவர்களிடம் எதுவும் இல்லை. அவர்களின் எலும்புகள் எல்லாம் உளுத்துப் போய்விட்டன. அவர்களது மூளை வறண்டுவிட்டது. ... அவர்களிடம் நான் இரக்கம் கொள்கிறேன். அவர்கள் வசதிபோல் வாழட்டும். பியூலாலாந்தில் இருக்கும் தங்கள் அப்பனையும் சுப்பனையும் காண்பதில் அவர்கள் மன அமைதி கொள்கின்றனர் போலும்!

இத்தகைய ஆவியுலக நடுவினர் (Medium) ஒருவர் எனது முன்னோரை அழைத்து வருவதாக என்னிடம் கூறினார். 'நிறுத்து. வேறு எது வேண்டுமானாலும் உன் விருப்பப்படிச் செய். என் முன்னோரை அழைத்தால் நான் சும்மா இருக்க மாட்டேன்' என்றேன் நான். நடுவினர் அன்பு கொண்டார்; எனது முன்னோரை அழைக்கவில்லை.

எங்கள் நாட்டில் எங்களுக்கு ஏதாவது துன்பம் நேர்ந்தால் புரோகிதரை அழைத்து, கடவுளிடம் பேரம் பேசிவிடுவது வழக்கம். அந்த நேரத்திற்குத் திருப்தி கிடைக்கும். இல்லாவிட்டால் புரோகிதருக்குப் பணம் கொடுப்போமா? சிறிது செல்வம் உண்டாகும். அந்தச் செல்வமும் வசதியும் சில காலத்திற்கே இருக்கும். பிறகு எதிராகிவிடும். ... மீண்டும் துன்பம். அதே துன்பம் இங்கே எப்போதும் இருக்கிறது. 'எங்கள் மதத்தை நம்பினால் உங்களுக்குப் பாதுகாப்பு' என்று உங்கள் நாட்டினர் எங்கள் நாட்டில் வந்து கூறுகின்றனர். சமூகத்தின் கீழ்நிலையில் உள்ள எங்கள் நாட்டு மக்களும் அவர்கள் சொல்வதை நம்புகிறார்கள். அவர்களிடம் வரும் ஒரே மாற்றம் பிச்சைக்காரர்கள் ஆவதே. இதுவா மதம்? இது அரசியல், மதமல்ல. மதம் என்பதன் பொருளை இழிவாக்கி, இதுதான் மதம் என்று நீங்கள் கூறலாம். ஆனால் இது ஆன்மீகம் அல்ல.

பல்லாயிரக் கணக்கானோருள் சிலரே இந்த வாழ்வை விட உயர்ந்ததொரு வாழ்வைப்பற்றிச் சிந்திக்கத் தலைப்படுகின்றனர். மற்றவர்கள் ஆட்டுமந்தையினரே. ... பல்லாயிரம் பேருள் சிலரே உண்மையைப் புரிந்துகொண்டு விடுதலை

பெற எண்ணுகின்றனர்; முயல்கின்றனர். விடுதலை பெற வழி யுண்டா என்பதுதான் கேள்வி. வழி இருந்தால் அது ஆன்மா வில்தான் உள்ளது; வேறு எங்கும் இல்லை. வேறு வழிகளில் தேடியாகிவிட்டது. எந்தப் பயனும் இல்லை; மனிதனுக்குத் திருப்தி கிடைக்கவில்லை. இவ்வளவு தத்துவங்களும் பிறவும் இருப்பது ஒன்றே இதற்குச் சான்று.

விடுதலைக்கு வழி நமக்குள்ளேயே இருக்கிறது என்கிறது யோக விஞ்ஞானம். நம்மை நாம் தனிப்பொருளாகக் காண வேண்டும். உண்மை என்று ஏதாவது ஒன்று இருக்குமானால் [அது நாமே என்பதை] நாம் உணர்வோம். ... இயற்கையால் அங்குமிங்கும் அலைக்கப்படுவதை விட்டுவிடுவோம். ...

தோன்றுகின்ற இந்த உலகம் மாறும் தன்மை உடையது; எப்போதும் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. [மாறுதல் இல்லாத] ஒன்றை அடைவதே நம் லட்சியம். நாம் அதுவாயிருக்க விரும்பு கிறோம். தனிப்பொருளை உணர விரும்புகிறோம். [மாறுதலற்ற] உண்மைப் பொருளை அறிய விரும்புகிறோம். அந்த உண்மைப் பொருளை உணர விடாமல் நம்மைத் தடுத்து நிற்பது எது? படைப்பு என்ற உண்மை. உள்ளம் எப்போதும் படைத்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. அவ்வாறு படைக்கப்பட்டவற்றுடன் ஒன்றுகலந்துவிடுகிறது. எனினும் படைப்புதான் கடவுளைக் கண்டறிந்தது [என்பதை நாம் மறக்கக் கூடாது]. ஒவ்வோர் ஆன்மாவிலும் அந்தப் பூரணப்பொருளைக் கண்டறிந்தது படைப்பே. ...

முன்னர் கூறிய விளக்கத்திற்குத் திரும்புவோம். சித்தத்தை இந்த மாறுதல்களில் சிக்கவிடாமல் தடுத்து நிறுத்துவதே யோகம். இந்தப் படைப்பை நிறுத்திவிட்டால்—அது முடியு மானால்—அதன் பிறகு நமது உண்மை நிலையை நாமே அறி வோம். ... படைக்கப்படாதது எதுவோ, படைப்பது எதுவோ, அது தானாக வெளிப்படும்.

யோகத்தின் பயிற்சி முறைகள் பல. அவற்றுள் சில கடுமையானவை. அவற்றில் வெற்றி காண்பதற்கு நீண்ட பயிற்சி தேவை. எளியவை வேறு சில. விடாமுயற்சியும் வலிமை யும் உடையவர்கள் முதலில் கூறிய முறைகளைப் பயின்று பெரும் வெற்றி பெறுவார்கள். இயலாதவர்கள் எளிய முறை களைப் பின்பற்றிச் சிறிது பயன் பெறுவார்கள்.

மனத்தை முறையாக ஆராய்ந்தால் அதனுடன் போராடு வது எவ்வளவு கடினம் என்பது விளங்கும். நாம் எல்லோரும்

உடம்புகளாகிவிட்டோம். நாம் ஆன்மா என்பதை அறவே மறந்துவிட்டோம். நம்மைப்பற்றி எண்ணும்போது உடம்பு தான் மனக்கண் முன் தோன்றுகிறது. நாம் ஓர் உடம்பு போலவே நடந்துகொள்கிறோம்; பேசுகிறோம். நாம் அனைவரும் உடம்பாகவே உள்ளோம். இந்த உடம்பிலிருந்து ஆன்மாவைப் பிரிக்க வேண்டும். எனவே பயிற்சி இங்கே இந்த உடம்பிலேயே தொடங்குகிறது. உடம்பில் ஆன்மா வெளிப்படும்வரை பயிற்சியைத் தொடர வேண்டும். ... இந்தப் பயிற்சிகள் அனைத்தின் மையக் கருத்து மன ஒருமைப்பாட்டை அடைவதே, தியான சக்தி பெறுவதே. ❁

13. மதத்தின் உண்மை

13 ஏப்ரல் 1896

மதத்தைக் குறித்த மாபெரும் கேள்வி: மதம் விஞ்ஞான ரீதியில் அமையாதது ஏன்? மதம் ஒரு விஞ்ஞானம் என்றால், அது ஏன் மற்ற விஞ்ஞானங்களைப்போல் நிச்சயமானதாக இல்லை? கடவுள், சொர்க்கம் முதலியவை எல்லாம் வெறும் நம்பிக்கை, வெறும் ஊகம்; அதைப்பற்றி முடிவான கருத்து எதுவுமில்லை என்று தோன்றுகிறது. மதத்தைப்பற்றிய நமது கருத்துக்கள் எப்போதும் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. மனம் எப்போதும் மாறிக்கொண்டிருக்கிறது.

மனிதன் மாறுதலற்ற ஆன்மாவா, அல்லது ஓயாது மாறிக் கொண்டிருக்கும் பொருளா? அழிவற்றதும், என்றும் இருப்பதும், இரண்டற்று விளங்குவதுமாகிய ஆன்மாவே மனிதன் என்று ஆரம்ப புத்தமதத்தைத் தவிர பிற மதங்கள் எல்லாம் கூறுகின்றன.

ஆரம்ப புத்தமதத்தின்படி மனிதன் என்பவன் ஓயாமல் மாறுதல் அடைந்துகொண்டிருப்பவன்; கணக்கிட முடியாத அளவிற்கு வேகமான மாறுதல்களின் ஏறக்குறைய ஒரு முடிவற்ற தொடர்ச்சியே அவனது உணர்வு; இந்த மாறுதல்கள் ஒன்றுக் கொன்று தொடர்பற்றவையாக இருப்பதால், ஒவ்வொரு மாற்றமும் தனித்தனியானவைபோல் தோன்றுகின்றன. இவ்வாறு அது காரணகாரிய நியதியை மறுக்கிறது.

ஒருமை என்ற ஒன்று இருக்குமானால் பொருளும் இருக்கும். ஒருமை எப்போதும் தனியாக இருக்கிறது. தனிப் பொருள் எந்தச் சேர்க்கையாலும் உண்டானது அல்ல, அது எதையும் சார்ந்திருக்காது, தனித்தே நிற்கிறது; அது அழியாதது.

ஆனால் ஆரம்ப புத்த மதத்தினர், எதுவும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு உடையது அல்ல என்று கூறுகின்றனர். ஒருமை

இதற்கு முந்தைய 'யோக விஞ்ஞானம்' என்ற சொற்பொழிவுக்கு ஃப்ராங்க் ரொடீமல் எடுத்த குறிப்புகள்.

என்று எதுவும் இல்லை, மனிதன் ஒரு தனிப்பொருள் என்பது வெறும் நம்பிக்கை, அதை நிரூபிக்க முடியாது என்பது அவர்களின் கருத்து.

இப்போது ஒரு முக்கியக் கேள்வி எழுகிறது: மனிதன் ஒரு தனிப்பொருளா, அல்லது இடைவிடாமல் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் ஒரு தொகுதியா?

இந்தக் கேள்விக்குப் பதில் அளிக்க, இதை நிரூபிக்க ஒரே ஒரு வழிதான் இருக்கிறது. மனத்தின் சுழற்சிகளை நிறுத்துங்கள்; மனிதன் ஒரு தனிப்பொருள், ஓர் ஒருமை என்பது உடனே தெளிவாகிவிடும். மாறுதல்கள் எல்லாம் என்னில், எனது சித்தத்தில்தான். மாறுதல்கள் நான் அல்ல. அப்படி இருந்திருந்தால் நான் அவைகளை நிறுத்தியிருக்க முடியாது.

'உலகம் மிகவும் நேர்த்தியானது, அதில் நான் முற்றிலும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்' என்றே ஒவ்வொருவரும் நம்பவும் பிறரை நம்பச் செய்யவும் முயல்கின்றனர். ஆனால் வாழ்க்கையில் தனது நோக்கங்கள் என்ன என்பதை மனிதன் சற்று யோசித்தால், இதற்கும் அதற்குமாக அவன் பாடுபடுவதெல்லாம் அவனால் அவ்வாறு செய்யாமல் இருக்க முடியாததாலேயே என்பதைத் தெரிந்துகொள்வான். அவன் செயல்பட்டுக்கொண்டே இருக்க வேண்டும், அவனால் ஓய்ந்திருக்க முடியாது. ஆகையால் உண்மையிலேயே தனக்கு இதுவும் அதுவும் வேண்டும் என்று தன்னைத்தானே நம்ப வைக்க அவன் முயல்கிறான். நல்ல உடல் ஆரோக்கியம் உள்ளவனே காலம் நன்றாகப் போவதாகத் தன்னை உண்மையாக நம்பச் செய்வதில் வெற்றி பெறுவான். அவன் தனது ஆசைகளை மறுப்பின்றி நிறைவேற்றி வைக்கிறான். அவனுள் இருக்கும் சக்தியின் தூண்டுதலுக்கேற்ப, அவன் செயலாற்றுகிறான். ஏதோ தானே விரும்பிச் செயல்புரிவதுபோல் அவன் எண்ணிக் கொள்கிறான். அவன் வேறு எவ்விதமாகவும் சிந்திக்க முடியாமல் செய்து விடுகிறது அந்தச் சக்தி. ஆனால் இயற்கையால் அடிபட்டு உதைபட்டு, காயங்களும் சிராய்ப்புமாகக் கலங்கித் தத்தளிக்கும்போது, இவற்றிற்கெல்லாம் என்ன பொருள் என்று சிந்திக்கிறான். மேலும்மேலும் அடி வாங்குகிறான், மேலும்மேலும் சிந்திக்கிறான், தனது கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு சக்தி தன்னைத் தூண்டுகிறது, தான் அந்தச் சக்திக்குப் பணிந்தேயாக வேண்டும், வேறு வழியே இல்லை

என்பதைக் காண்கிறான். அதன்பிறகு அவன் கிளர்ந்து எழுகிறான், போராட்டம் ஆரம்பமாகிறது.

இந்தத் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட ஏதாவது வழி இருக்கிறதா என்றால் இருக்கிறது. அந்த வழி நம்முள்ளேயே இருக்கிறது. மெய்ப்பொருளை அறிய நாம் எப்போதும் முயன்று கொண்டிருக்கிறோம், இயல்பாகவே நாம் முயல்கிறோம். மனித மனத்தின் படைப்புத் தன்மைதான் இறைவனை மறைக்கிறது. இதனால்தான் அவரைப்பற்றிய கருத்துக்களில் இவ்வளவு வேறுபாடு இருக்கிறது. இந்தப் படைப்பு நிற்கும்போதுதான் நாம் பரம்பொருளைக் காண முடியும். பரம்பொருள் நமது ஆன்மாவில் இருக்கிறாரே தவிரப் படைப்பில் இல்லை. ஆகவே படைப்பை நிறுத்துவதன்மூலம், நாம் பரம்பொருளைக் காண முடியும். நம்மைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போது நாம் நமது உடலைப் பற்றித்தான் சிந்திக்கிறோம். அதேபோல், இறைவனைப்பற்றிச் சிந்திக்கும்போது அவரை ஓர் உடலாகவே எண்ணுகிறோம்.

ஆகவே நாம் செய்ய வேண்டியது மனத்தின் ஓட்டத்தை நிறுத்தி, ஆன்மா வெளிப்படுமாறு செய்வதுதான். உடலிலிருந்துதான் பயிற்சி ஆரம்பமாகிறது. சுவாசப்பயிற்சி உடலைப் பண்படுத்தி, அதனை இயைபான நிலையில் வைக்கிறது. தியான நிலையையும், மன ஒருமைப்பாட்டு நிலையையும் அடைவதே சுவாசப் பயிற்சிகளின் நோக்கம். ஒரு கணநேரம் மனத்தைச் சலனமின்றி நிறுத்த முடியுமானால் நீங்கள் லட்சியத்தை அடைந்துவிட்டீர்கள். அதன்பிறகும் மனம் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் அப்போது அது பழைய மனமாக இருக்காது. நீங்கள் உண்மையில் யார் என்பதை, நீங்கள் உண்மையில் ஆன்மா என்பதைத் தெரிந்து கொள்வீர்கள். எவ்விதச் சுழற்சியும் இல்லாமல் ஒருகணம் மனத்தை நிறுத்துங்கள், உங்கள் உண்மை இயல்பு உங்களுக்குப் பளிச்சென்று தோன்றும்; முக்தி, உள்ளங்கைக் கனியாகிவிடும். அதன்பிறகு பந்தபாசம் இல்லை. ஒரு கணநேரத்தை அறிய முடியுமானால், நீங்கள் எல்லா காலத்தையும் அறிந்தவர்கள்; ஏனெனில் எல்லாமே ஒரு கண நேரத்தின் வேகமான தொடர்ச்சிதான். இந்தக் கொள்கையிலிருந்தே மேற்கண்ட உண்மை புலனாகிறது. ஒன்றில் தேர்ச்சி பெறுங்கள், ஒரு கண நேரத்தைப் பூரணமாக அறிந்து கொள்ளுங்கள். அப்போது நீங்கள் முக்தி பெற்றவர்கள்.

ஆரம்ப புத்தமதம் தவிர மற்ற எல்லா மதங்களும் கடவுளையும் ஆன்மாவையும் நம்புகின்றன. தற்கால பௌத்தர்கள் கடவுளையும் ஆன்மாவையும் நம்புகின்றனர். பர்மியர், சயாமியர், சீனர் முதலியோர் ஆரம்ப புத்தமதத்தினர்.

ஆர்னால்ட் எழுதிய 'ஆசிய ஜோதி' (The Light of Asia) எனும் காவியம், பௌத்தத் தத்துவத்தைவிட வேதாந்தக் கருத்தையே அதிகம் கூறுகிறது. ☺

14. ராஜயோகப் பாடங்கள்

i. பிராணன்

ஜடப்பொருள் ஐந்து நிலைகளுக்கு உள்ளாகிறது என்பதே படைப்புத் தத்துவம். ஆகாச நிலை, ஒளி நிலை, வாயு நிலை, திரவ நிலை, திட நிலை என்பவையே அந்த ஐந்து நிலைகள். இந்த ஐந்து பூதங்களும் மிகமிக நுண்ணிய ஆகாசம் என்ற மூல பூதத்திலிருந்து தோன்றியவை.

பிரபஞ்சத்தில் நிலவும் சக்தியின் பெயர் பிராணன் ஆகும். பஞ்சபூதங்களில் உறையும் சக்தி இதுவே. பிராணனை உப யோகிப்பதற்கு மனம் சிறந்த கருவியாக உள்ளது. மனம் ஜடப் பொருள். மனத்தின் பின்னால் இருக்கும் ஆன்மா பிராணனைப் பற்றிக்கொள்கிறது. பிராணனே உலகத்தை இயக்கும் சக்தி. ஒவ்வோர் உயிரின் வெளிப்பாட்டிலும் அதைக் காணலாம். இந்த உடல் நிலையற்றது. மனமும் அதுபோலவே. இரண்டும் கூட்டுப்பொருள் ஆதலால் அழிந்தேயாக வேண்டும். இவை யனைத்திற்கும் பின்னால் அழியாத ஆன்மா இருக்கிறது. பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தி இயக்கும் சுத்த அறிவே ஆன்மா. ஆனால் நம்மைச் சுற்றிக் காணப்படும் அறிவு நிறைவற்றதாகவே எப்போதும் இருக்கிறது. பூரண அறிவு பெற்றவர்களே ஏசு போன்ற அவதார புருஷர்கள். அறிவு எப்போதும் தன்னை வெளிப்படுத்த முயல்கிறது. அதற்காக வளர்ச்சியின் பல்வேறு நிலைகளில் உள்ள உடல்களையும் மனங்களையும் படைக்கிறது. உண்மையில், அடிப்படையில், எல்லா உயிர்களும் சமம்.

மனம் மிக நுண்ணிய ஜடப்பொருள். பிராணன் வெளிப் படுவதற்கான கருவி அது. ஆற்றல் வெளிப்பட ஜடப்பொருள் தேவை.

இந்தப் பிராணனை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது தான் அடுத்த கேள்வி. நாம் எல்லோரும் அதை உபயோகிக் கிறோம். ஆனால் எவ்வளவு வருந்தத்தக்க முறையில் அதை வீணாக்குகிறோம்! எல்லா அறிவும் அனுபவத்தின் விளைவே என்பதுதான் ஆரம்ப நிலையின் முதல் கோட்பாடு.

ஐம்புலன்களுக்கு அப்பால் இருப்பதையும் அனுபவித்தால் தான் அவை நமக்கு உண்மையாகும்.

நமது மனம் மூன்று நிலைகளில் செயல்படுகிறது. உணர்வறு நிலை, உணர்வு நிலை, உணர்வுகடந்த நிலை என்பவையே அந்த மூன்று நிலைகள். யோகி மட்டுமே மூன்றாம் நிலையில் வாழ்கிறான். மனத்தைக் கடந்து செல்வதைக் கற்பிப்பதே யோகத் தத்துவம். ஒளி அல்லது ஒலி அதிர்வுகளைக் கருத்தில் கொண்டால் இந்த மூன்று நிலைகளையும் புரிந்து கொள்ளலாம். சில ஒளி அதிர்வுகள் மிகவும் மந்தமாகச் செல்வதால் கண்களுக்குத் தென்படுவதில்லை. அவையே சற்று விரைந்து செல்லும்போது ஒளியாகக் காண்கிறோம். வேகம் மிக அதிகமாகும்போதும் அவை நம் கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை. இவ்வாறே ஒலியும்.

உடல்நலம் கெடாமல் புலன்களைக் கடப்பது எப்படி என்பதே நாம் அறிய வேண்டியது. மேலை நாட்டினர் எப்படியோ எதிர்பாராதவிதமாகச் சில சித்திகள் கைவரப் பெற்றுள்ளனர். அவை அவர்களிடம் விபரீதமாகி, பொதுவாக நோயின் அறிகுறியாகிவிட்டது. இந்துக்கள் இதை நன்றாகக் கற்று ஒரு முழுமையான விஞ்ஞானமாக வளர்த்துள்ளனர். இப்போது பயமின்றி, ஆபத்தின்றி எல்லோரும் இதைப் பழகலாம்.

மன ஆற்றலால் நோய் தீர்ப்பது உணர்வுகடந்த நிலையின் சிறந்த உதாரணமாகும். ஏனெனில் நோயைப் போக்கும் எண்ணம், பிராணனில் உள்ள ஒருவகை அதிர்வாகும். அது வெறும் எண்ணமாகச் செல்வதில்லை. அதைவிட உயர்ந்த ஒன்றாகச் செல்கிறது. அதை இன்னதென்று நம்மால் கூற இயலாது.

எண்ணங்கள் ஒவ்வொன்றும் மூன்று நிலைகளை உடையது. முதல் நிலை அது எழுவது, அதன் தோற்றம். இது நமக்குத் தெரியாது. அது மேற்பரப்புக்கு வருவது இரண்டாம் நிலை. நம்மிடமிருந்து அது போவது மூன்றாவது நிலை. நீர் மட்டத்திற்கு உயர்ந்து வரும் நீர்க்குமிழி போன்றது எண்ணம். எண்ணம் சங்கல்பத்துடன் சேரும்போது அதைச் சக்தி என்கிறோம். ஆகவே நோயாளியைக் குணப்படுத்துவது எண்ணமல்ல; இந்தச் சக்தியே. இதன்மூலம் ஊடுருவிப் பாயும் ஆன்ம-மனிதன், சம்ஸ்கிருதத்தில் ஸூத்ராத்மா (ஆதார இழை) என்று அழைக்கப்படுகிறான்.

பிராணனின் மிகவும் உயர்ந்த இறுதி எல்லையிலுள்ள வெளிப்பாடு அன்பு. பிராணனிலிருந்து அன்பைத் தோன்றச்

செய்வதில் வெற்றி பெற்றுவிட்டால் அப்போதே நீ முக்தனாகி விடுகிறாய். அடைவதற்கு மிகக் கடினமான, மிகவும் சிரமமான, பெறுவதற்கரிய பேறு அது. பிறர்மீது குறை கூறாதே. உன் குறைகளையே பார். குடிகாரனையும் குறை கூறாதே. நீயே அவனுருவில் உள்ளாய் என்பதை நினைவில்கொள். தன்னில் குறையற்றவன் பிறரிடம் குறை காண மாட்டான். உன்னில் இருப்பதையே நீ பிறரிடம் காண்கிறாய். சீர்திருத்தத்திற்கான உறுதியான வழி இதுவே. பிறரைக் குறை கூறி, பிறரில் குறை காணும் எதிர்காலச் சீர்திருத்தவாதிகள், தாங்கள் புரியும் தீமையை நிறுத்தினால் போதும், உலகம் இன்னும் சிறப்புறும். இந்த எண்ணத்தை உங்கள் உள்ளத்தில் நன்றாகப் பதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

ii. யோகப் பயிற்சி

உடலைப் பேண வேண்டும். அசுர குணம் உள்ளவனே உடலை வருத்துவான். எப்போதும் மனத்தை மகிழ்ச்சியாக வைத்திரு. துயர எண்ணம் ஏதாவது வர முயன்றால் அதை அடித்துத் துரத்து. யோகி மிகையாக உண்ணக் கூடாது. உண்ணாமலும் இருக்கக் கூடாது. மிகையாக உறங்கக் கூடாது, உறங்காமலும் இருக்கக் கூடாது. எல்லாவற்றிலும் நடுவழியைக் கடைப்பிடிப் பவனே யோகியாக முடியும்.

யோகப் பயிற்சிக்கு மிகவும் ஏற்ற காலம் எது? இயற்கை முழுவதுமே அமைதியாக இருக்கின்ற காலை மற்றும் மாலை வேளைகளே. இயற்கையின் உதவியைப் பெற்றுக்கொள். மிகவும் வசதியான ஆசனத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள். விலா எலும்பு கள், தோள்பட்டை, தலை—இந்த மூன்றும் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்கட்டும். முதுகெலும்பு நேராக விறைப்பின்றி இருக்கட்டும். முன்புறமோ பின்புறமோ வளைய வேண்டாம். பின்னர் உடம் பின் ஒவ்வொரு பகுதியாக நினைத்து உடம்பு முழுவதும் பூர ணமாக இருப்பதாக எண்ணிக்கொள். அன்பெனும் அலையை உலகம் முழுவதும் பாய்ச்சு. மெய்யுணர்வுக்காகப் பிரார்த்தனை செய். முடிவில் மனத்தை மூச்சுடன் இணைத்துவிடு. அவற்றின் இயக்கங்களில் மனத்தைக் குவிக்கும் ஆற்றலைப் படிப்படியாக வளர். இதற்கான காரணம் சிறிதுசிறிதாக விளங்கும்.

iii. ஓஜஸ்

மனிதனிலிருந்து மனிதனை வேறுபடுத்திக் காட்டுவது ஓஜஸ். ஓஜஸ் அதிகமுள்ளவன் தலைவனாகிறான். அது சிறந்த வசீகர சக்தியை அளிக்கிறது. நாடி ஓட்டத்திலிருந்து ஓஜஸ் உற்பத்தி

செய்யப்படுகிறது. இதில் ஒரு விசித்திரம் என்னவென்றால், காம சக்தியில் வெளிப்படுகின்ற ஆற்றலிலிருந்து இது எளிதில் உற்பத்தியாகிறது. காம மையங்களின் சக்திகள் வீணாகி, ஆற்றல்கள் சிதறிப் போகாமல் காக்கப்பட்டால் அந்தச் சக்தியிலிருந்து ஓஜஸை உற்பத்தி செய்யலாம். இரு பெரும் நாடிகள் மூளையில் தொடங்கி, முதுகுத்தண்டின் இருபுறமும் செல்கின்றன. செல்லும் வழியில் '8' என்ற எண்ணின் உருவம் போன்று ஒன்றை ஒன்று தாண்டிச் செல்கின்றன. இவ்வாறு உடலின் இடது புறம் மூளையின் வலது புறத்தால் இயக்கப்படுகிறது. இந்த ஓட்டச் சுழலின் கீழ்முனையே காம உணர்ச்சியின் மையம். இடை, பிங்கலை என்னும் இரு பெரும் நாடிகளில் ஏற்படும் சக்தி கீழே கொண்டுவரப்பட்டு இந்த இடத்தில் தொடர்ந்து சேமிக்கப்படுகிறது. முதுகுத்தண்டில் உள்ள கடைசி எலும்பு, இடுப்பிலுள்ள இந்த நரம்புவலைத் தொகுதியின் மேல் இருக்கிறது. இது ஒரு முக்கோணமாகவும், சேமிக்கப் பட்டிருக்கின்ற சக்தி பாம்பாகவும் உருவகப் படுத்தப்பட்டுள்ளது. உணர்வு நிலையும், ஆழ்உணர்வு நிலையும் இந்த இரண்டு நாடிகள் மூலமே செயலாற்றுகின்றன. நாடி ஓட்டம் கீழ்நோக்கி வரும் போது, அது மீண்டும் மேல்நோக்கிச் சென்று தன் சுழற்சியைப் பூர்த்தி செய்வதைத் தடுத்து, மூலாதாரத்தில் ஓஜஸாக மாற்றி முதுகுத்தண்டின்மேல் ஏற்றிவிடுகிறது உணர்வுகடந்த நிலை.

இயற்கையாக முதுகுத்தண்டு மூடப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் இந்த ஓஜஸ் செல்வதற்காக அதைத் திறந்து வழியை உண்டாக்க முடியும். முதுகுத்தண்டின் ஒரு மையத்திலிருந்து மற்றொரு மையத்திற்கு இந்த நாடி செல்லும்போது நீங்களும் ஒரு நிலையிலிருந்து மற்றொரு நிலைக்குச் செல்கிறீர்கள். இதனால்தான் மனிதன் மற்ற உயிர்களைவிடச் சிறப்புப் பெற்றுள்ளான். எல்லா நிலைகளையும் அனுபவங்களையும் மனித உடம்பினுள் உள்ள ஆன்மாவால் பெற முடியும். மற்றோர் உடல் நமக்குத் தேவையில்லை. மனிதன் விரும்பினால் இந்த உடலிலேயே தனது வேலையை முடித்துக்கொண்டு தூய ஆன்மாவாக வாழலாம். ஓஜஸ் ஒவ்வொரு மையமாகக் கடந்து மூளையிலுள்ள பினியல் சுரப்பியை (Pineal Gland) (மூளையின் இந்தப் பகுதி என்ன செயலைச் செய்கிறதென்பதை விஞ்ஞானம் வரையறுக்கவில்லை) அடையும்போது மனிதன் மனமோ, உடலோ அல்லாதவன் ஆகிறான். எல்லா தளைகளிலிருந்தும் விடுபடுகிறான்.

சித்திகளால் விளையும் பேராபத்து எதுவென்றால் மனிதன் எதேச்சையாக இவற்றை அடைகிறான். அவற்றை நேர்வழியில் உபயோகிப்பது எப்படி என்பது அவனுக்குத் தெரியாது. தனக்கு என்ன நேர்ந்துள்ளது என்பதும் அவனுக்குத் தெரியாது. இதற்கு வேண்டிய பயிற்சியும் அவனுக்கு இல்லை. காம மையத்திலிருந்து இந்தச் சக்தி உற்பத்தியாகி இருப்பதால் இந்த அற்புதச் சக்திகளை உபயோகப்படுத்தும்போது, காம உணர்ச்சிகள் கட்டுக்கடங்காமல் எழுகின்றன. இந்த அற்புதச் சக்திகளை வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பதே பாதுகாப்பான சிறந்த வழி. ஏனெனில் இவைபற்றிச் சரிவர அறியாதவர்களுக்கும் பயிற்சி பெறாதவர்களுக்கும் இந்த அற்புதச் சக்திகள் பயங்கர விபரீதங்களை விளைவிக்கின்றன.

சின்னங்களுக்கு நாம் மீண்டும் திரும்புவோம். முதுகுத்தண்டின் மேலேறிச் செல்லும் ஓஜஸ் சுருள் போன்ற பாதையில் வளைந்துவளைந்து செல்வதால் அது பாம்பு எனப்படுகிறது. இந்தப் பாம்பு முக்கோண எலும்பின்மீது அமர்ந்திருக்கிறது. அதை எழுப்பும்போது அது முதுகுத்தண்டில் ஏறிச் செல்கிறது. அது ஒவ்வொரு மையமாக ஏறிச் செல்லும்போது, ஒரு புது உலகம் நம்முள் விரிகிறது; குண்டலினி சக்தி எழுப்பப்படுகிறது.

iv. பிராணாயாமம்

உள்ளத்தினுடைய உணர்வுகடந்த மனத்தின் பயிற்சியே பிராணாயாமம். இதன் தூலப் பயிற்சி மூன்று பகுதி கொண்டது. அவை முற்றிலும் மூச்சு பற்றியது. மூச்சை இழுப்பது, நிறுத்துவது, வெளியே விடுவது—இவற்றின் பயிற்சி இது. நான்கு எண்ணும் வரை ஒரு நாசி வழியே மூச்சை இழுக்க வேண்டும். பதினாறு எண்ணும்வரை மூச்சை அங்கு நிறுத்த வேண்டும். எட்டு எண்ணும்வரை மற்ற நாசியால் வெளியே விட வேண்டும். பின்பு இதையே நாசியை மாற்றிச் செய்ய வேண்டும். முதலில் பெருவிரலால் நாசியை மூடிக்கொண்டு இதைச் செய்ய வேண்டும். நாளடைவில் சுவாசம் மனத்தின் கட்டுப்பாட்டில் வரும். காலையிலும் மாலையிலும் நான்கு பிராணாயாமம் செய்யுங்கள்.

v. சந்தேகமற்ற நிலை

'**ந**டந்தவற்றிற்காக வருத்தம் கொள், ஏனெனில் சொர்க்க அரசு அருகிலேயே இருக்கிறது.' 'வருத்தம் என்பதற்குக் கிரேக்க மொழியில் 'மெடனாய்ட்' (Metanoeite) என்ற சொல்

பயன்படுத்தப்படுகிறது. [மெடனாய்ட் என்றால், வெளியில், பின்னால், அப்பால் என்று பொருள்], அதாவது அறிவுக்கு அப்பால் செல், புலனறிவுக்கு அப்பால் செல் என்பதாகும். அறிவுக்கு அப்பால் சென்று 'உன் உள்ளே பார்; அங்கு சொர்க்க அரசைக் காண்பாய்' என்பது இதன் பொருள்.

சர் வில்லியம் ஹாமில்டன் தத்துவ நூல் ஒன்றின் இறுதியில், 'தத்துவ சாஸ்திரம் இங்கே முடிகிறது, மதம் ஆரம்பமாகிறது' என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். மதம் அறிவின் எல்லைக்கு உட்பட்டது அல்ல; அதை ஒருபோதும் உட்படுத்தவும் முடியாது. புலன்களால் அறிபவற்றைக் கொண்டே அறிவின் முடிவுகள் அமைகின்றன. ஆனால் மதத்திற்கும் புலன்களுக்கும் தொடர்பே இல்லை.

கடவுளை அறிய முடியாது என்று ஆஜ்ஞேயவாதிகள் சொல்கின்றனர். அதுவும் சரிதான். ஏனெனில் புலன்களால் இயன்றவரை அவர்கள் முயன்றுவிட்டார்கள், ஆனால் எதுவும் நடக்கவில்லை.

ஆகையால் மதத்தையும், அதாவது கடவுள் இருக்கிறார் என்பதையும், மரணமிலாப் பெருவாழ்வையும், இது போன்றவற்றையும் நிருபிப்பதற்குப் புலனறிவைக் கடந்து செல்ல வேண்டும். பெரிய தீர்க்கதரிசிகளும் மகான்களும் தாங்கள் 'கடவுளைப் பார்த்திருப்பதாகச்' சொல்கிறார்கள். அதாவது அவர்களுக்கு நேரடி அனுபவம் கிடைத்திருக்கிறது. அனுபவம் இல்லாமல் அறிவு இல்லை. ஆதலால் மனிதன் தனது ஆன்மாவில் கடவுளைக் காண வேண்டும். பிரபஞ்சத்தின் அந்த மகத்தான ஒரே உண்மையை நேருக்குநேராகக் கண்ட பிறகுதான் சந்தேகங்கள் எல்லாம் நீங்கும், குழப்பங்கள் எல்லாம் தெளிவாகும். இதுதான் 'கடவுளைப் பார்ப்பது' என்பது.

எதையும் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. உண்மையை ஆராய வேண்டியது நமது கடமை. மற்ற விஞ்ஞானங்களைப் போலவே மதத்தில் உள்ளவற்றையும் நேருக்கு நேராகக் காணலாம். அதற்குச் சில உண்மைகளைச் சேகரிக்க வேண்டும். ஆனால் ஐம்புலன்களுக்குக் கட்டுப்பட்ட இந்த அறிவுத் தளத்தைக் கடந்து சென்றால்தான் இது முடியும். மத உண்மைகளை ஒவ்வொருவரும் சரிபார்க்க வேண்டும். ஒரே லட்சியம் கடவுளைக் காண்பதுதான். சக்தி பெறுவது நமது லட்சியம் அல்ல. உண்மை-அறிவு-அன்பே லட்சியம்; அன்பே கடவுள்.

vi. சிந்தனை, பாவனை, தியானம்

கனவு காணவும் சிந்திக்கவும் நாம் பயன்படுத்தும் கற்பனைத் திறன்தான் உண்மையை அடைவதற்கும் பயன்படுகிறது. பாவனை (Imagination) தீவிரமாக இருக்கும்போது, பாவனை செய்யும் பொருள் கண்முன் தோற்றமளிக்கிறது. ஆகையால் பாவனை-சக்தியின்மூலம் நோய் தீர்க்கலாம்; நலமாக இருக்கும் உடலில் நோய் தோன்றச் செய்யலாம். நாம் ஒரு பொருளைப் பார்க்கும்போது நமது மூளையின் அணுக்கள் பலவண்ணக் கருவியில் (Kaleidoscope) உள்ள வண்ணக் கற்கள்போல் ஒரு வரிசைமுறையில் வந்து நிற்கின்றன. இதே வரிசைமுறையை மீண்டும் கொண்டுவருவதுதான் நினைவு (Memory) என்பது. சங்கல்பம் தீவிரமாக இருக்கின்ற அளவுக்கு இந்த அணுக்களைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவருவதில் நாம் வெற்றி பெறுவோம்.

உடலைக் குணப்படுத்தக்கூடிய சக்தி ஒன்றே. அது ஒவ்வொரு மனிதரிடமும் இருக்கிறது. மருந்து இந்தச் சக்தியைத் தூண்டுகிறது, அவ்வளவுதான். உடலில் நுழைந்துவிட்ட நஞ்சை வெளியேற்ற, இந்தச் சக்தி நடத்தும் போராட்டத்தின் வெளிப்பாடே நோய். நஞ்சை வெளியேற்றும் சக்தியை மருந்து தூண்டும் எனினும், எண்ணத்தின் வேகம்மூலம் அதை இன்னும் நிரந்தரமாகப் பயன் தரும்படித் தூண்டலாம். முதலில் உடல்நலத்தையும் பலத்தையும் பற்றிய பாவனை உறுதியாக இருக்க வேண்டும். அந்த பாவனைத் திறத்தின் துணையைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். நோயுறும்போது, உடல்நலமாக இருந்தபோதுள்ள நினைவைக் கொண்டுவர வேண்டும். அப்போது, உடல் நலமாக இருந்தபோது மூளையின் உயிரணுக்கள் எந்த வரிசையில் இருந்தனவோ, அந்த வரிசையில் அவை மீண்டும் திருத்தி அமைக்கப்படும். மூளையைப் பின்பற்றி உடலின் போக்கும் மாறிக்கொள்ளும்.

இதில் இரண்டாவது நிலை, மற்றொருவர் சிந்தித்து நமது நோயைக் குணப்படுத்துவதாகும். இதற்கான உதாரணங்களை நாம் தினமும் காணலாம். மனம் மனத்தின்மீது செயல்படும் ஒரு வழியே சொற்கள். நல்ல எண்ணங்களும், கெட்ட எண்ணங்களும்—இரண்டுமே ஆற்றல் நிறைந்தவை. இவை பிரபஞ்சத்தில் நிறைந்து இருக்கின்றன. இந்தச் சிந்தனைகள், செயல்படும்வரை சிந்தனைகளாகவே இருக்கின்றன. உதாரணமாக, ஒருவன் அடிக்கிறான். அடிக்கும்வரை, அவன் தன் கையிலுள்ள சக்தியைச் செயல்படுத்தும்வரை அந்தச் சக்தி

எங்கிருந்தது? கையில் மறைந்திருந்தது. நல்லெண்ணம், தீய எண்ணம்—இரண்டின் வாரிசுகள் நாம். நாம் தூய்மை பெற்று நல்லெண்ணத்தின் கருவிகளாகிவிட்டால் அந்த எண்ணங்கள் நம்முள் நுழையும். தீய எண்ணங்கள் நல்லவர்களுக்குள் நுழை யாது. எண்ணங்கள் கிருமிகள் போன்றவை; தங்களுக்கேற்ற நிலத்தில்தான் பெருகும்: கெட்ட எண்ணங்களுக்கு ஏற்ற விளை நிலம் கெட்ட மனிதர்கள். எண்ணங்கள் சிறுசிறு அலைகள் போன்றவை. அவை எழுந்த வண்ணமே உள்ளன. கடைசியாக ஒரு பேரலை எழுந்து இந்தச் சிற்றலைகளை எல்லாம் விழுங்கி விடுகிறது. பிரபஞ்சம் முழுவதும் வீசக்கூடிய இந்தப் பேரலைகள் ஐநூறு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை ஏற்படுவதுபோல் உள்ளது. அப்போது இந்தப் பேரலை எந்தவித விதிவிலக்குமின்றி மற்ற சிற்றலைகளை விழுங்கிவிடுகிறது.

இந்தப் பேரலையே தீர்க்கதரிசி. இந்தத் தீர்க்கதரிசி, தாம் வாழும் காலத்தின் சிந்தனையைத் தமது மனத்துள் ஏற்றுக் கொண்டு, அதற்கு உருக்கொடுத்து மனிதகுலத்திற்கு அளிக் கிறார். கிருஷ்ணர், புத்தர், கிறிஸ்து, முகமது, லூதர் ஆகியோரை இத்தகைய பேரலைகளுக்கு உதாரணங்களாகச் சொல்லலாம். இவர்கள் [ஐநூறு ஆண்டுகால இடைவெளியில் தோன்றி] தங்கள் காலத்தில் வாழ்ந்த மனிதர்களைவிட உயர்ந்து நின் றார்கள். மேலான தூய்மையுடனும் சிறந்த குணக் குன்றாகவும் இருப்பவர்கள்தான் எப்போதுமே உலகில் சமூகச் சீர்திருத்த இயக்கங்களுக்குக் காரணமாக இருந்தார்கள்.

நமது காலத்தில் மீண்டும் ஒருமுறை இந்தச் சிந்தனை அலைகள் எழுந்துள்ளன. எங்கும் நிறைந்துள்ள கடவுள் என்பதே அவற்றின் மையக்கருத்தாக உள்ளது. இந்தக் கருத்து வெவ்வேறு விதமாக வெவ்வேறு பிரிவினரிடையே பரவி வருகிறது.

இந்தச் சிந்தனை அலைகளில் ஆக்கமும் அழிவும் மாறி மாறி வருகின்றன. ஆயினும் ஆக்க வேலைகள் அழிவு வேலை களை முறியடித்துவிடுகின்றன. ஒருவன் தன் ஆன்மீக இயல்பை அடைவதற்காக ஆழ்ந்து செல்லும்போது, தான் இனிமேலும் மூட நம்பிக்கையால் கட்டுப்பட வேண்டியதில்லை என்பதை உணர்கிறான்.

பெரும்பாலான பிரிவுகள் எல்லாம் தற்காலிகமானவை; நீர்க்குமிழி போன்ற வாழ்க்கைதான் அவற்றிற்கு இருக்கும். ஏனெனில் பொதுவாக அந்தப் பிரிவுகளைத் தொடங்கியவர்கள்

சிறந்த ஒழுக்கமில்லாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். தூய அன்பு, வெறுப்புணர்ச்சி இல்லாத இதயம்—இதுவே ஒழுக்கத்தை உரு வாக்குகிறது. தலைவரிடம் ஒழுக்கம் இல்லாதபோது, அவர்மீது நம்பிக்கையோ ஈடுபாடோ ஏற்பட முடியாது. தலைவர் பூரண மான தூய்மையானவராக இருக்கும்போதுதான் நிலையான ஈடுபாடும் விசுவாசமும் ஏற்பட முடியும்.

ஒரு கருத்தை எடுத்துக்கொண்டு, அதற்காக உங்களை அர்ப்பணித்துப் பொறுமையாகப் பாடுபடுங்கள். உங்களுக்கும் காலம் வரும்.

* * *

மீண்டும் பாவனை—சக்திக்கு வருவோம்.

குண்டலினி சக்தியைப் பாவனை செய்துகொள்ள வேண்டும். முக்கோண எலும்பின்மீது சுற்றிய பாம்பாக இது குறிப்பிடப் படுகிறது.

ஏற்கனவே விவரிக்கப் பட்டுள்ளதுபோல் பிராணாயாமம் செய்யுங்கள். மூச்சை உள்ளே நிறுத்தும்போது, அதனைக் கீழ் நோக்கிப் பாயும் சக்தியாக பாவனை செய்துகொள்ளுங்கள். அது கீழ்நுனியை அடையும்போது, மேற்கண்ட முக்கோணத் தின் மீதுள்ள பாம்பின்மீது மோதுவதாகவும், உடனே அந்தப் பாம்பு முதுகுத்தண்டில் உள்ள பாதை வழியாக மேலேறுவ தாகவும் எண்ணுங்கள். இந்த மூச்சு கீழேயுள்ள முக்கோணத் தில் செல்வதாக நினையுங்கள்.

தூலநிலைப் பயிற்சி இத்துடன் முடிந்துவிட்டது. அடுத் தது மனப் பயிற்சி.

முதற்பயிற்சி 'உள்ளே ஒருங்கிணைத்தல்', அலையும் மனத்தை ஒன்றுசேர்த்துக் குவிப்பது.

தூலப் பயிற்சி முடிந்த பின்பு மனம் வேண்டியவாறு ஓடட்டும்; அதைத் தடுத்து நிறுத்தாதீர்கள். ஆனால் ஒரு சாட்சியைப்போல் இருந்து மனத்தின் செயல்களைக் கவனி யுங்கள். இவ்வாறு இந்த மனம் இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரி கிறது—ஒன்று செயல்புரிவது, மற்றொன்று சாட்சியாக நிற்பது. சாட்சிமனத்தை வலிமை பெறச் செய்யுங்கள். அலையும் மனத் தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் உங்கள் நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். மனம் சிந்திக்க வேண்டும். சாட்சி தனது கடமையை அதிகரிக்க அதிகரிக்க அலையும் மனம் மெதுவாக, படிப்படியாகத் தனது வேகத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளும். பின்னர் மெள்ளமெள்ளக் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வந்து கடைசியாக ஒய்ந்துவிடும்.

இரண்டாவது பயிற்சி: தியானம். தியானம் இருவகைப் படும். நாம் உருவம் உடையவர்களாக இருப்பதால் உருவமுள்ள ஒன்றையே மனம் சிந்திக்க முடியும். இந்த அவசியத்தை உணர்ந்து தான் உருவங்கள், சடங்குகள் ஆகியவற்றை மதம் வகுத்திருக் கிறது. ஏதேனும் உருவமின்றி நீங்கள் கடவுளைத் தியானம் செய்ய முடியாது. சிந்தனையும் உருவமும் பிரிக்க முடியாதவை. ஆதலால் ஓர் உருவத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து அந்த உருவத்தின்மீது உங்கள் மனத்தைப் பதிய வையுங்கள்.

மூன்றாவது பயிற்சி: மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துதல்; தியானப் பயிற்சியின்மூலம் இதை அடையலாம். மனம் வழக்க மாக ஒரு வட்டத்திற்குள் சுற்றுகிறது. அதை ஒரு புள்ளியில் நிற்குமாறு செய்ய வேண்டும்.

கடைசியாக வருவது பயிற்சியின் பலன். மனம் இதை அடையும்போது, நோயைக் குணப்படுத்துதல், தொலைதூர நிகழ்ச்சிகளைக் காணல் என்று எல்லா சித்திகளும் கிடைக் கின்றன. ஏசுநாதர் செய்ததுபோல், உங்களுடைய இந்தச் சிந்தனைப் போக்கை யார்மீதும் ஒரு கணத்தில் செலுத்தி, அந்தக் கணமே பலன் பெறலாம்.

சரியான பயிற்சி இல்லாமல், சிலருக்கு இந்த அற்புதச் சக்திகள் தற்செயலாகக் கிடைத்திருக்கின்றன. மேற்கண்ட பயிற்சிகளையெல்லாம் படிப்படியாகச் செய்து பழகும்வரை பொறுத்திருக்குமாறு உங்களுக்கு ஆலோசனை கூற விரும்பு கிறேன். அப்போதுதான் எல்லாம் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். அன்பு உங்கள் நோக்கமாக இருந்தால், நோய்களைக் குணப்படுத்தும் பயிற்சியைச் சிறிதளவு நீங்கள் செய்யலாம். ஏனெனில் அன்பினால் தீங்கு விளையாது. மனிதன் குறுகிய நோக்கமுள்ளவனாகவும் பொறுமையற்றவனாகவும் இருக் கிறான். எல்லோருக்கும் சக்திகள் வேண்டும். ஆனால் அதற்காகச் சிறிது காத்திருக்க யாரும் தயாரில்லை. எல்லோரும் சக்திகளை வீணாக்குகிறார்களே தவிர, அவற்றைக் கட்டிக் காப்பதில்லை. சம்பாதிக்க எவ்வளவோ காலமாகிறது. அதைப் பகிர்ந்தளிப் பதற்குச் சிறிதுநேரம் போதும். ஆகையால் சக்திகள் கிடைக்கக் கிடைக்க அவற்றைச் சேமித்து வையுங்கள். வீணாக்காதீர்கள்.

நீங்கள் கட்டுப்படுத்திய ஆசை ஒவ்வொன்றும் உங்கள் சக்தியை அதிகமாக்கும். ஆகையால் மற்ற உண்மையான நல் லொழுக்க நெறிகளுடன், பதிலுக்குப் பதில் கோபப்படாமல் இருப்பதும் சிறந்த குணமாகும். 'தீமையை எதிர்க்காதே' என்று

ஏசு கூறினார். இது ஒரு சிறந்த நல்லொழுக்க நெறி மட்டுமல்ல, நடைமுறையில் நமக்கு அனுகூலமான உயர்ந்த கொள்கையும் ஆகும். நமக்கு நாமே இதனை உணரும்வரை இதைப் புரிந்து கொள்ள முடியாது. கோபம்கொள்பவன் தன் சக்தியை இழக்கிறான். ஆகையால் உங்கள் மூளையில் உள்ள கோபம், வெறுப்பு ஆகிய உணர்ச்சிகளை மனத்திற்குள் வரவிடாதீர்கள்.

ஆதி மூலகம் என்ன என்பதைக் கண்டுபிடித்தவுடன், வேதியியல் வல்லுனரின் வேலை முடிவடைந்துவிடும். ஒருமையை அடைந்ததும் மத விஞ்ஞானத்தின் வேலையும் முடிவடைந்துவிடும். ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்த நிலை பெறப்பட்டது. 'நானும் என் தந்தையும் ஒருவரே' என்று மனிதன் சொன்னபோதே அந்த நிலை அடையப்பட்டுவிட்டது. ❁

15. மனம் ஒருமைப்படுதல்

16 ஏப்ரல் 1900

மன ஒருமைப்பாடே எல்லா அறிவின் சாரமாகும். மனம் குவியாமல் எதுவும் செய்ய முடியாது. சாதாரண மனிதனில் தொண்ணூறு சதவீதம் எண்ண ஆற்றல் வீணாகிறது. ஆகையால் அவன் அடிக்கடி தவறு செய்கிறான். பயிற்சி பெற்ற மனிதனோ, மனமோ தவறே செய்வதில்லை. மனம் ஒருமுகப்பட்டு, தன்னை நோக்கித் திரும்பும்போது, நம்முள் உள்ள எல்லாமே நமது பணியாளர்களாகி விடுகின்றன; நமது எஜமானர்களாக இருப்பதில்லை.

கிரேக்கர்கள் தங்கள் மன ஒருமைப்பாட்டைப் புறவுலகில் செயல்படுத்தினர். அதன் பலன் கலை, இலக்கியம் முதலியவற்றில் நிறைவு கண்டனர். இந்துக்கள் தங்கள் மனத்தை உள்ளே, எளிதில் கண்டறிய முடியாத ஆன்மதளங்களில் குவித்தனர். அதன் விளைவாக யோக விஞ்ஞானம் உருவாகியது. யோகம் என்பது புலன்களை அடக்குதல், சங்கல்பத்தை அடக்குதல், மனத்தை அடக்குதல். அடங்கிக் கிடப்பதற்குப் பதிலாக, அடக்கி வாழப் பயிற்சி பெறுவதே இதனால் பெறும் பயன்.

மனம் என்பது ஒன்றின்மீது ஒன்றான அடுக்குகள்போல் உள்ளது. நமது பல்வேறு பகுதிகளாகிய இந்த அடுக்குகளை எல்லாம் கடந்து இறைவனைக் காண்பதே லட்சியம். யோகத்தின் முடிவும் லட்சியமும் ஆண்டவனை அறிவதே. இதற்கு நாம் சார்பு அறிவுக்கு அப்பால் செல்ல வேண்டும்; புலனுலகைக் கடக்க வேண்டும். உலகம் புலனுலகில் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது, அங்கே ஆண்டவனின் குழந்தைகள் தூங்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. நிலைபேறான பரம்பொருளைக் காணாமல் உலகம் தூங்குகிறது, அங்கே ஆண்டவனின் குழந்தைகள் விழித்திருக்கின்றன. இவர்களே தெய்வக் குழந்தைகள். புலன்களை வெற்றி காண்பதற்கு ஒரே வழி பிரபஞ்சத்தின் உண்மைப் பொருளான இறைவனைக் காண்பதே. அப்போது, அப்போது

இந்தச் சொற்பொழிவைக் குறிப்பெடுத்தவர் ஃப்ராங்க் ரொடீமல்.

மட்டுமே நாம் நமது புலன்களை உண்மையில் வெற்றிகொள்ள முடியும்.

மன ஒருமைப்பாடு என்பது படிப்படியாக மனத்தைச் சிறு எல்லைக்குள் கட்டுப்படுத்துதல். இதற்கு எட்டு படிகள் உள்ளன.

முதல் படி யமம், அதாவது புறப் பொருட்களைத் தவிர்க்குமாறு மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல். ஒழுக்கக் கோட்பாடுகள் அனைத்தும் இதில் அடங்கும். தீமையை எண்ணாதே. உயிர்களுக்குத் தீமை செய்யாதே. பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் யாருக்கும் தீமை செய்யாதிருந்தால் சிங்கமும் புலியும்கூட உனக்குப் பணியும். உண்மை பேசப் பயிற்சி செய். எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய மூன்றாலும் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் உண்மையைக் கடைப்பிடித்து வந்தால் எண்ணியவை எல்லாம் நடைபெறும். எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய மூன்றிலும் நல்லொழுக்கத்தைக் கடைப்பிடி. நல்லொழுக்கமே எல்லா மதங்களுக்கும் அடிப்படை. தனிமனித நல்லொழுக்கத்திலும் அது மிகவும் இன்றியமையாதது.

அடுத்த படி நியமம். அதாவது மனம் அலையாமல் கட்டுப்படுத்துவது.

பிறகு ஆசனம். அதாவது உட்காரும் முறை. எண்பத்து நான்கு ஆசன முறைகள் உள்ளன. தங்களுக்கு இயல்பானதே ஒவ்வொருவருக்கும் சிறந்தது. அதாவது ஒருவர் சுலபமாக நீண்ட நேரம் எந்த ஆசன முறையில் அமர்ந்திருக்க முடியுமோ அதுவே அவருக்குச் சிறந்தது.

அடுத்தது பிராணாயாமம், அதாவது மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துவது. அடுத்தது பிரத்யாஹாரம்—புலன்களைப் புறப் பொருட்களிலிருந்து திருப்புதல். இதன் பின்னர் தாரணை. மன ஒருமைப்பாடு. அதற்கடுத்தது தியானம். (யோக முறையின் உயிர்நாடி இதுவே). முடிவில் சமாதி, உணர்வுகடந்த நிலை.

நமது உடலும் மனமும் தூய்மையாக இருக்கின்ற அளவுக்கு விரைவில் பலன் கிடைக்கும். முழுத் தூய்மையுடன் இரு. தீயவற்றை எண்ணாதே. தீய எண்ணங்கள் உன்னைக் கீழே இழுத்துச் சென்றுவிடும். முழுத்தூய்மை உடையவனாக, நம்பிக்கையுடன் பயிற்சி செய்தால் முடிவில் உனது மனம் எல்லையற்ற சக்தியின் ஒளிவிளக்கெனத் திகழும். அதன் விரிவுக்கு எல்லையே இல்லை. ஆனால் இடையறாத பயிற்சியும், உலகத்தின்மீது பற்று இல்லாமலிருப்பதும் அவசியம். ஒரு மனிதன் சமாதி

நிலையை அடைந்த பிறகு, அவனது உடலுணர்வெல்லாம் மறைந்துவிடுகின்றன. அப்போதே அவன் முக்தி பெறுகிறான்; மரணமிலாப் பெருநிலையை அடைகிறான். உணர்வறு நிலையும் சமாதி நிலையும் புறத் தோற்றத்தில் ஒன்றாகவே தோன்றுகின்றன. ஆனால் களிமண்ணும் தங்கமும்போல் அவை வேறுபட்டவை. தன்னை முழுமையாக ஆண்டவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்பவனே சமாதி நிலையை அடைந்தவன். ❀

16. ராஜயோகத்தின் லட்சியம்

யோகம் என்பது மதத்தின் அறநெறிப் பகுதியைவிட தியானப் பகுதியுடனேயே அதிகம் தொடர்பு கொண்டிருக்க வேண்டும். ஆனால் அறநெறிப் பகுதியும் தேவையானதே. அருள் வெளிப்பாடு (Revelation) என்று பொதுவாக அழைக்கப்படுபவற்றை விட மேலானதையே விரும்பும் மனப்பான்மை மக்களிடம் வளர்ந்து வருகிறது. தங்கள் உணர்விலேயே உண்மைகளை உணர அவர்கள் விரும்புகிறார்கள். மதத்தில் ஏதாவது உண்மை இருக்குமானால் அதனை நேரடி அனுபவத்தின்மூலம்தான் பெற முடியும். உணர்வுகடந்த நிலையிலிருந்துதான் பேரளவிற்கு நாம் ஆன்மீக உண்மைகளை உணர முடியும். விசேஷ அனுபவம் பெற்றவர்களாகத் தங்களைக் கூறிக்கொள்வோர் அந்த அனுபவ வேளையில் தங்களை எந்த நிலையில் வைத்திருந்தார்களோ, அந்த நிலையில் நாமும் நம்மை வைக்க முயல வேண்டும். அந்த நிலையில் அவர்கள் பெற்றதாகச் சொல்லும் அனுபவம் நமக்குக் கிடைத்தால் அவை நமக்கு உண்மை ஆகிவிடுகின்றன. ஒருவர் பெற்ற அதே அனுபவத்தை நாமும் பெறலாம். ஒருமுறை நடந்த நிகழ்ச்சி மறுமுறையும் நிகழும்; ஏன், அதே சூழ்நிலை இருந்தால் மறுபடியும் நடந்தே தீர வேண்டும். உணர்வுகடந்த நிலையை அடைவது எப்படி என்பதை ராஜயோகம் நமக்குப் போதிக்கிறது.

பெரிய மதங்கள் எல்லாமே இந்த நிலையை ஏதாவதொரு வகையில் ஒப்புக்கொள்கின்றன. ஆனால் இந்தியாவில் இந்த நிலைக்குத் தனிக் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். இந்த நிலையை அடைய ஆரம்பத்தில் ஆசனம், பிராணாயாமம் போன்றவை நமக்கு உதவி செய்யலாம். ஆனால் இத்தகைய வெறும் தூலப் பயிற்சிகளால் மட்டுமே அதிக வெற்றி கிடைக்காது. சிலவகை ஆசனங்கள், சிலவகை பிராணாயாமம் போன்றவை மனத்தை இயைபுறச் செய்து ஒருமுகப்படுத்த உதவலாம். ஆனால் இவற்றுடன் உள்ளத் தூய்மையும், இறைவனை அடைய வேண்டும் என்ற ஏக்கமும் நேரடி அனுபவத்திற்கான தீவிரமும் இணைந்தால்தான் அந்த நிலையை அடைய முடியும்.

ஒரே நிலையில் அமர்ந்து, மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிப்பவர்களுள் பலரும், தாங்கள் அதனை வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிப்பதற்குப் புறத் துணை தேவை என்பதைப் புரிந்துகொள்வார்கள். மனத்தைப் படிப்படியாகவும் முறையாகவும் அடக்கிப் பழக வேண்டும். நிதானமாக, இடைவிடாமல், விடாப்பிடியாகச் சங்கல்பத்தை உறுதிபெறச் செய்ய வேண்டும். இது குழந்தை விளையாட்டல்ல; ஒருநாள் செய்து மறுநாள் விட்டுவிட்டு வேறொன்றை நாடுவதற்கான ஒரு பயிற்சியும் அல்ல. இது வாழ்நாள் முழுவதும் முயன்று சாதிக்க வேண்டியது. நாமும் இறைவனும் ஒன்றே என்பதை அறிவதான இந்த லட்சியத்தின் பெருமையை நினைத்துப் பார்த்தால், இதற்காகப் படும் பாடு அல்லது செய்யும் முயற்சி எவ்வளவு தீவிரமாக இருந்தாலும் அது ஒரு பொருட்டாகவே தோன்றாது. இந்த லட்சியத்தை நம் முன் கொண்டு, வெற்றி நிச்சயம் என்ற எண்ணத்துடன் நாம் எவ்வளவு தீவிர முயற்சி செய்தாலும் அது தகும். ۞

17. பிராணாயாமம்

முதன்முதலில் பிராணாயாமத்தின் பொருள்பற்றிச் சிறிது அறிய முயல்வோம். பிரபஞ்சத்திலுள்ள எல்லா ஆற்றல்களுடைய மொத்தமே பிராணன் என்று தத்துவம் கூறுகிறது. தத்துவ ஞானிகளின் கொள்கைப்படி இந்தப் பிரபஞ்சம் அலைகள் வடிவில் வெளியாகிக் கொண்டிருக்கிறது—எழுகின்றது, வீழ்கின்றது, கலைந்து போகின்றது. மீண்டும்மீண்டும் இந்த வேறுபாடுகளுடன் அது வெளிப்படுகிறது. வெளிப்பட்டது போலவே மெதுவாக முந்தைய நிலையை அடைகிறது. இவ்வாறு அது நாடித் துடிப்புப்போல் இயங்கிக்கொண்டே இருக்கிறது.

இந்த உலகம் முழுவதும் ஜடப்பொருளாலும் சக்தியாலும் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகாசம் என்று சொல்லப்படுகின்ற ஒரு பொருளே படைப்பில் முதலாவது தோன்றிய ஜடப் பொருள். இந்த முதற்பொருளிலிருந்தே கடினப் பொருளாகவும் நீர்ப் பொருளாகவும் இருக்கின்ற ஜடப்பொருட்கள் எல்லாம் தோன்றின என்று சம்ஸ்கிருதத் தத்துவ ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். அதுபோலவே இயற்கைச் சக்திகள் எல்லாம் உற்பத்திக் காலத்தில் தோன்றிய ஆதிசக்தியின் தோற்றங்கள் ஆகும் என்றும், இந்த ஆதிசக்தியே பிராணன் என்றும் அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இந்தப் பிராணன் ஆகாசத்தில் செயல்புரிந்து பிரபஞ்சத்தை உண்டாக்குகிறது. பிரபஞ்சம் நடைபெறுகின்ற யுகம் என்ற இந்த நெடுங்காலத்திற்குப் பிறகு ஓய்வு. ஒரு செயல்பாட்டுக் காலமும் அதைத் தொடர்ந்து ஓர் ஓய்வுக் காலமும் வருகிறது. எல்லாவற்றின் இயல்பும் இதுவே. இந்த ஓய்வுக் காலம் தொடங்கும்போது, பிரபஞ்சத்தில் நாம் பார்க்கின்ற சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள் போன்ற உருவங்கள் எல்லாம் கரைந்து மீண்டும் ஆகாசம் ஆகின்றன. அவை ஆகாசமாகக் கரைந்து மறைகின்றன. உடலில் ஆகட்டும் மனத்தில் ஆகட்டும், புவியீர்ப்பாக, கவர்ச்சியாக, இயக்கமாக, எண்ணமாக உள்ள இந்தச் சக்திகள் எல்லாம் கரைந்து ஆதிபிராணனில்

கலக்கின்றன. இதனால் பிராணாயாமத்தின் முக்கியத்துவத்தை அறியலாம்.

எங்கும் ஆகாசம் நம்மைச் சூழ்ந்து, ஊடுருவி நிற்பதுபோல், எல்லாம் ஆகாசத்தால் ஆக்கப் பட்டிருக்கின்றன. பனிக்கட்டித் துண்டுகள் ஏரியில் மிதப்பதுபோல் நாம் ஆகாசத்தில் மிதந்து கொண்டிருக்கிறோம். பனிக்கட்டித் துண்டுகள் ஏரிநீரால் ஆக்கப்பட்டிருக்கின்றன, அதே ஏரிநீரில் மிதக்கின்றன. அது போல், இருக்கின்ற ஒவ்வொரு பொருளும் ஆகாசத்தால் ஆக்கப் பட்டுள்ளது, ஆகாசக் கடலிலேயே மிதக்கவும் செய்கிறது.

பரந்து விரிந்த சக்திக் கடலான பிராணனாலும் நாம் சூழப்பட்டிருக்கிறோம். இந்தப் பிராணனையே நாம் சுவாசிக் கிறோம். இந்தப் பிராணனால்தான் நமது ரத்தம் உடல் முழுவ தும் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. நமது நரம்புகளிலும் தசை களிலும் இருக்கும் சக்தி இந்தப் பிராணனே. நமது மூளையில் இருக்கும் எண்ணம் இந்தப் பிராணனே. எல்லா ஜடப் பொருளும் ஒரே ஆகாசத்தின் பல்வேறு வெளிப்பாடுகளாக இருப்பதுபோல் எல்லா சக்திகளும் இந்த ஒரே பிராணனின் வெவ்வேறு வெளிப்பாடுகளே.

தூலப் பொருளுக்கான காரணங்களை எப்போதும் நாம் நுண்பொருளில் காண்கிறோம். வேதியியல் விஞ்ஞானி ஒருவர் கனத்த உலோகத் தாதுத் துண்டொன்றை எடுத்து அதைப் பகுத்துப் பார்க்கிறார். அது எந்த நுண்பொருட்களால் ஆக்கப் பட்டிருக்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க அவர் விரும்புகிறார். நமது எண்ணம், நமது அறிவு இவற்றை எடுத்துக் கொண் டாலும், தூலத்தின் விளக்கம் நுண்மையில்தான் இருக்கிறது. தூலம், விளைவு; நுண்மை, காரணம். நாம் பார்க்கின்ற, உணர் கின்ற, தொடுகின்ற இந்தத் தூல உலகத்தின் காரணமும் விளக்கமும், அதற்குப் பின்னால் நமது எண்ணத்தில் இருக் கின்றன. அந்தக் காரணம் மற்றும் விளக்கத்திற்கான காரணம் அதற்கு இன்னும் பின்னால் உள்ளது. அவ்வாறே நமது இந்த மனித உடலிலும் முதலில் தூல இயக்கங்கள், அதாவது கை களின் அசைவு, உதடுகளின் செயல்பாடு போன்றவற்றை நாம் முதலில் காண்கிறோம். இவற்றின் காரணங்கள் எங்கே இருக் கின்றன? நுண்ணிய நரம்புகளில். இந்த நுண்ணிய நரம்பு களின் இயக்கங்களை நாம் உணரவே இயலாது. நமது புலன் களால் பார்க்கவோ, தொடவோ, அவற்றின் இருப்பைக் கண்டுபிடிக்கவோ இயலாத அளவுக்கு நுண்ணியவை அவை.

ஆனால் தூல இயக்கங்களுக்குக் காரணம் இவையே. இந்த நரம்புகளின் இயக்கங்களுக்கு வேறு சில மிக நுண்ணிய இயக்கங்கள் காரணமாகின்றன. அவையே எண்ணங்கள். அந்த எண்ணமும் அனைத்திற்கும் பின்னால் இருக்கின்ற நுண்ணிய ஒன்றால் இயக்கப்படுகிறது. அதுவே ஆன்மா.

நம்மையே நாம் அறிந்துகொள்வதற்கு முதலில் நமது புலனறிவை நுண்மைப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இது வரை கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நுண்ணோக்கியோ வேறு எந்தக் கருவிகளோ நம்முள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நுண் இயக்கங்களைக் காண்பதற்கு உதவாது. அத்தகைய வழிகளில் அவற்றை நாம் ஒருபோதும் காணவே இயலாது. எனவே மனத்தை ஆராய்ந்து பார்ப்பதற்கான ஒரு கருவியை உற்பத்தி செய்து தருகின்ற விஞ்ஞானத்தை அறிந்திருக்கிறான் யோகி. அந்தக் கருவி மனத்திலேயே இருக்கிறது. மிகமிக நுண்மையான உணர்வுகளையும் அறியும் ஆற்றலை மனம் பெறுகிறது. அத்தகைய தகுதியை வேறு எந்தக் கருவியும் எப்பொழுதும் பெற இயலாது.

இத்தகைய மிகமிக நுண்ணிய புலனறிவைப் பெறுவதற்காக நாம் தூலத்திலிருந்து தொடங்க வேண்டியிருக்கிறது. இந்தச் சக்தி நுண்மை அடையஅடைய, நாம் நமது இயல்பில் ஆழ்ந்து, மேலும் ஆழ்ந்து செல்கிறோம். முதலில் தூல இயக்கங்கள் புலப்படும். பிறகு எண்ணத்தின் நுண்ணிய இயக்கங்கள் புலப்படும்; எண்ணம் தொடங்குவதன் முன்பே, அதனை நம்மால் அறிந்துகொள்ள முடியும்; அந்த எண்ணம் செல்லும் போக்கினையும், அது எங்கு முடிகிறது என்பதையும் நாம் அறிந்துகொள்வோம். உதாரணமாக சாதாரண மனத்தில் ஓர் எண்ணம் எழுகிறது. அந்த எண்ணம் எவ்வாறு எழுந்தது, எங்கிருந்து வந்தது என்பதை அந்த மனம் அறியாது. அலைகள் எழுகின்ற கடல் போன்றது மனம். அந்தக் கடலில் எழும் அலையை ஒருவன் பார்க்கலாம். என்றாலும், அந்த அலை அங்கு எப்படி வந்தது என்பதோ, அல்லது அது எங்கு தோன்றியது என்பதோ, எங்கு சென்று அது அழிந்துபோகும் என்பதோ அவனுக்குத் தெரியாது. எனவே இதற்குப் பின்னால் அவனால் அதனைத் தொடர முடியாது.

ஆனால் புலனறிவு நுண்மை அடையும்போது, இந்த அலையின் போக்கை நெடுந்தூரம் காணலாம். அது மேற்பரப்பில் தோன்றும் முன்னரே அதை அறிந்துகொள்ளலாம்.

அது மறைந்த பின்னரும் நெடுந்தூரம் அதைத் தொடர முடியும். அப்போது நாம் மனஇயலை உள்ளது உள்ளபடி அறியலாம். இக்காலத்தில் மனிதர்கள் இதைப் பற்றியும் அதைப் பற்றியும் பல நூல்களை எழுதிக் குவிக்கின்றனர். இவை மக்களை முற்றிலும் தவறான பாதையிலேயே கொண்டு செல்கின்றன. ஏனெனில் எழுதுபவர்கள் தங்கள் மனத்தை ஆராய்ந்து பகுத்துணரும் ஆற்றல் இல்லாதவர்கள்; தாங்கள் சிறிதும் அறியாததைப்பற்றிப் பேசுகிறார்கள். எல்லாம் வெறும் ஊகம்.

எல்லா விஞ்ஞானமும் உண்மைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அந்த உண்மைகளும், அறியவும் பொதுமைப்படுத்தத் தக்கனவாகவும் இருக்க வேண்டும். பொதுமைப் படுத்துவதற்கு சில உண்மைகள் இல்லாவிட்டால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? ஆகவே பொது விதியைக் காண்பதற்கான இந்த முயற்சிகள் எல்லாம் நாம் பொதுவிதி காண வேண்டிய பொருட்களைப் பற்றிய அறிவை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒருவர் ஒரு கொள்கையைக் கூறுகிறார். பின்னர் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வேறு பல கொள்கைகளை அடுக்கிக்கொண்டே போகிறார். இவ்வாறு ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு இல்லாத கொள்கைகளை நிரப்பி ஒரு முழுப் புத்தகத்தை உருவாக்கிவிடுகிறார். அந்தக் கொள்கைகளுள் ஒன்றிலாவது கடுகளவு கருத்தோ, பொருளோ இருக்காது. எனவேதான் ராஜயோகம் என்ற விஞ்ஞானம் கூறுகிறது: முதலில் உங்கள் மனத்தைப் பற்றிய உண்மைகளைத் தேடித் திரட்டிக் கொள்ளுங்கள். மனத்தின் அறிகின்ற நுண் ஆற்றல்களை வளர்த்துக்கொண்டு, அவற்றின் துணையுடன் மனத்தைப் பகுத்தறிவதன் மூலமும், உள்ளே என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பார்ப்பதன் மூலமும்தான் நீங்கள் உங்கள் மனத்தைப் பற்றிய உண்மைகளை அறிய இயலும். இந்த உண்மைகளை அறிந்த பிறகு, அவற்றைப் பொதுமைப் படுத்துங்கள். அப்போதுதான் உண்மையான மனஇயல் விஞ்ஞானத்தை அறிந்தவர்கள் ஆவீர்கள்.

நான் முன்னரே கூறியதுபோல் எந்த நுண்ணறிவைப் பெற வேண்டுமானாலும், நாம் அதன் தூல நுனியைத் துணைக் கொள்ள வேண்டும். வெளிப்படையாகத் தோன்றும் செயலின் போக்கு தூலமானது. இதைப் பற்றிக்கொண்டு மேலும்மேலும் சென்றால், அது படிப்படியாக நுண்மையாகிக் கொண்டே செல்லும். முடிவில் அது தன் நுண்மையின் உச்ச நிலையை

அடையும். எனவே இந்த உடலும் இதில் நாம் பெற்றிருக்கின்ற ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறானவை அல்ல; அவை எல்லாம் தூலத்திலிருந்து படிப்படியாக நுண்மை எய்திச் செல்கின்ற ஒரே சங்கிலித் தொடரின் பல்வேறு வளையங்கள் போன்றவை. எல்லாம் நிறைந்த ஒரு முழுமை நீங்கள். இந்த உடல், உள்ளே இருப்பவற்றின் கட்டியான புறப்பகுதி, புற வெளிப்பாடு. வெளிப்புறம் தூலமானது, உட்புறம் நுண்மையானது. உட்பகுதி படிப் படியாக நுண்மை அடைந்துகொண்டே சென்று நுண்மையின் உச்சநிலையான ஆன்மாவில் நிறைவுறுகிறது.

இவ்வாறு இறுதியில் ஆன்மாவை அடைகிறோம். அப்போது, இந்த ஆன்மாதான் எல்லாமாக வெளிப்பட்டது என்பதை அறிகிறோம். ஆன்மாவே மனமாகியது. ஆன்மாவே உடலாகியது. ஆன்மாவைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை. வெவ்வேறாகத் தெரிகின்ற மற்றவை எல்லாம் அந்த ஆன்மாவிலிருந்து தோன்றிப் படிப்படியாக நுண்மையிலிருந்து தூலமாக ஆகியவையே என்பதெல்லாம் அப்போது நமக்குத் தெரிகிறது. இதை ஓர் உவமையாகக் கொண்டு பார்த்தால், இந்த உலகம் முழுவதும் ஒரு தூலமான தோற்றம். அதற்கு அப்பால் நுண்மையான இயக்கம் இருக்கிறது. இந்த நுண் இயக்கத்தை நாம் கடவுளின் சங்கல்பம் என்கிறோம். அதற்கும் அப்பால் எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருள் இருக்கிறார். இந்தப் பரம் பொருளே கடவுளாகி, பிறகு இந்த உலகமாகிறார். இந்த உலகம் ஒன்று, கடவுள் மற்றொருவர், எங்கும் நிறைந்த பரம் பொருள் இன்னொருவர் என்பது அல்ல; இவற்றையெல்லாம் ஊடுருவி நிற்கும் ஒன்றின் பல்வேறு வெளிப்பாடுகளே இவை.

இவை எல்லாம் நமக்குப் பிராணாயாமத்திலிருந்து புலனாகின்றன. உடலின் உள்ளே நடைபெறுகின்ற நுண் இயக்கங்கள் நமது சுவாசத்தோடு தொடர்பு கொண்டவை. இந்தச் சுவாசத்தைப் பற்றிக்கொண்டு, இதை இயக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும் கற்றுக்கொண்டால், படிப்படியாக இயக்கங்களையும் அடக்க முடியும். பின்னர் அதைப் பற்றிக்கொண்டே சென்றால் மனவுலகை அடையலாம்.

சென்ற பாடத்தின்போது, நான் உங்களுக்குக் கற்றுத் தந்த பிராணாயாமம் வெறும் தற்காலிகப் பயிற்சி மட்டுமே. பிராணாயாமங்களுள் சில கடினமானவை. கடினமான மூச்சுப் பயிற்சிகளுக்கு, தகுந்த உணவுக் கட்டுப்பாடும் வேறு கட்டுப் பாடுகளும் மிகவும் தேவை. அவற்றை உங்களுள் பலரால்

கடைப்பிடிக்க இயலாது. ஆதலால் நான் அவற்றை ஒதுக்கி வைக்கிறேன். மெதுவான எளிய பயிற்சிகளை நாம் மேற் கொள்ளலாம்.

பிராணாயாமத்தில் மூன்று பகுதிகள் உள்ளன. முதலில் மூச்சை உள்ளே இழுத்தல். இது சம்ஸ்கிருதத்தில் பூரகம் எனப்படும். பூரகம் என்றால் நிரப்புதல். அடுத்தது கும்பகம், நிறுத்தி வைத்தல். அதாவது, நுரையீரல்களைக் காற்றால் நிரப்பி, காற்று வெளிவராதபடி தடுத்துவைத்தல். மூன்றாவது ரேசகம், மூச்சை வெளியே விடுதல். மூச்சை உள்ளே இழுத்து, நிறுத்தி வைத்துப் பிறகு அதை மெள்ள விடுவதே நான் இன்று கற்றுத் தரப்போகின்ற முதற் பயற்சி. அடுத்தும் ஒரு படி இருக் கிறது. அதை நான் இன்று சொல்லப் போவதில்லை. ஏனெனில் உங்களால் எல்லாவற்றையும் நினைவில் வைத்திருக்க முடி யாது. அது அவ்வளவு சிக்கலானது. இந்த மூன்று பகுதி களும் சேர்ந்ததே ஒரு பிராணாயாமம்.

இந்தப் பயிற்சியை முறையாகச் செய்ய வேண்டும். இல்லா விடில் ஆபத்து. இந்தப் பயிற்சி, எண்ணிக்கைகளால் ஒழுங்கு முறை செய்யப்பட்டு இருக்கிறது. குறைந்த எண்ணிக்கையை முதலில் உங்களுக்குச் சொல்லித் தருகிறேன். நான்கு வினாடி மூச்சை உள்ளே இழுங்கள்; எட்டு வினாடி அடக்கி வைத் திருங்கள்; பிறகு மெதுவாக நான்கு வினாடிகளில் வெளியே விடுங்கள். இவ்வாறு காலையில் நான்கு முறையும் மாலையில் நான்கு முறையும் செய்யுங்கள்.

ஒரு விஷயம்: ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்று பொருளில் லாமல் எண்ணுவதைவிட, நீங்கள் புனிதமாகக் கருதுகின்ற ஒரு சொல்லைப் பயன்படுத்தலாம். எங்கள் நாட்டில் பல குறிப்புச் சொற்களைக் கையாள்கிறோம். எடுத்துக்காட்டாக 'ஓம்'. இதன் பொருள் கடவுள் என்பது. ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு என்று எண்ணுவதற்குப் பதிலாக இதை உச் சரிப்பது மிகவும் நல்லது.

இன்னும் ஒன்று: முதலில் இடது நாசியால் மூச்சை இழுத்து, வலது நாசியால் வெளியேற்ற வேண்டும். அடுத்த தடவை வலது நாசியால் மூச்சை இழுத்து, இடது நாசியால் வெளியேற்ற வேண்டும். இவ்வாறு மாற்றிமாற்றிச் செய்ய வேண்டும். விரும்புகிறபடி, விரும்பிய நாசி வழியாக மூச்சை இழுக்கின்ற அல்லது விடுகின்ற திறமையை முதலில் நீங்கள் பெற வேண்டும். இவ்வாறு செய்வது சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு

எளிதாகிவிடும். இப்போது அந்த ஆற்றல் உங்களுக்கு இல்லை. ஆகவே ஒரு நாசி வழியாக மூச்சை இழுக்கும்போது, மற்ற நாசித் துவாரத்தை விரலால் அடைக்க வேண்டும். மூச்சை அடக்கி வைத்திருக்கும்போது, இரண்டு துவாரங்களையும் அடைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

முதல் இரண்டு பாடங்களை மறந்துவிடக் கூடாது. முதலில் நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். உடல் ஆரோக்கியமாகவும் பல மாகவும் இருக்கிறது என்று எண்ணுவது இரண்டாவது விஷயம். பிறகு உங்களைச் சுற்றிலும் அன்பு அலைகளை நிரப்பி, உலகம் முழுவதும் இன்பமாய் இருப்பதாக எண்ண வேண்டும். கடவுள் நம்பிக்கை உண்டானால் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். அதன் பிறகு பிராணாயாமத்தைத் தொடங்குங்கள்.

பலருக்கு உடம்பில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படும். உடல் எங்கும் பிடுங்கி இழுப்பதைப் போன்ற உணர்ச்சிகள், நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படலாம். சிலருக்கு அழுவதுபோன்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். சிலவேளைகளில் கடுமையான உடல் நடுக்கம் ஏற் படும். அஞ்ச வேண்டாம். பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்யும் போது இவை ஏற்பட்டே தீரும். உடல் முழுவதும் வேறு ஒரு புதுமுறையில் ஒழுங்கு படுத்தப்படும். எண்ணத்திற்காக மூளையில் புதிய பாதைகள் ஏற்படும். உங்கள் வாழ்நாளில் இதுவரை செயல்படாத நரம்புகள் செயல்படத் தொடங்கும். பல புதிய மாற்றங்கள் உடலில் தொடர்ந்து ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். ☺

18. மன ஒருமைப்பாடும் பிராணாயாமமும்

மனிதனுக்கும் மிருகங்களுக்கும் உள்ள முக்கிய வேற்றுமை மன ஒருமைப்பாட்டு ஆற்றலே. செயலின் எந்தத் துறையிலும் வெற்றி என்பது இதைப் பொறுத்தே அமைகிறது. மன ஒருமைப்பாடு என்பதை நாம் அனைவரும் ஏதோ சிறிது அறிந்துதான் இருக்கிறோம். மன ஒருமைப்பாட்டின் விளைவுகளை நாம் அன்றாடம் சந்திக்கத்தான் செய்கிறோம். கலை, சங்கீதம் என்று எதுவானாலும் உயர்ந்த வெற்றி என்பது மன ஒருமைப்பாட்டினாலேயே கிடைக்கிறது.

மிருகங்களின் ஒருமைப்பாட்டு ஆற்றல் மிகவும் குறைந்தது. மிருகங்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பவர்களுக்கு ஓர் உண்மை தெளிவாகத் தெரியும். சொன்னதை அவை உடனே மறந்து விடும். மிருகத்தினால் ஒரு பொருளின்மீது நீண்ட நேரம் மனத்தை வைத்திருக்க முடியாது. எனவே மனிதன் அதிக ஒருமைப்பாட்டு ஆற்றல் உள்ளவன் என்பதிலேயே மனிதனுக்கும் மிருகத்திற்கும் வேறுபாடு இருக்கிறது. இந்த ஒருமைப்பாட்டு ஆற்றலின் வேறுபாடே மனிதர்களுக்கு இடையில்கூட வேற்றுமையை ஏற்படுத்துகிறது. மிகச் சாதாரண மனிதனையும், மிக மேலான மனிதனையும் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்—ஒருமைப்பாட்டு அளவிலேயே வேறுபாடு, இது ஒன்றுதான் வித்தியாசம்.

ஒவ்வொருவரின் மனமும் ஏதோ சிலவேளைகளில் ஒருமுகப்படவே செய்கிறது. நாம் நேசிக்கும் பொருட்களில் நமது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துகிறோம்; நாம் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் பொருட்களை நேசிக்கிறோம். தனது அன்புக் குழந்தையின் பிஞ்சுமுகத்தை நேசிக்காத எந்தத் தாயாவது, உலகத்தில் இருக்கிறாளா? அவளுக்கு அந்த முகமே உலகின் மிக அழகிய முகம். அவள் குழந்தையை நேசிக்கிறாள். ஏனெனில் தனது மனத்தைக் குழந்தையில் ஒருமுகப்படுத்துகிறாள். ஒவ்வொருவரும் அந்த முகத்தில் மனத்தை ஒருமைப்படுத்த முடியுமானால் அனைவரும் அந்த

முகத்தை நேசிப்பார்கள். அனைவருக்கும் அந்த முகமே மிக அழகிய முகமாகத் தோன்றும்.

நாம் நேசிக்கும் பொருட்களில் மனத்தை ஒருமுகப் படுத்து கிறோம். இனிய இசையைக் கேட்கும்போது மனம் அதில் லயிக்கிறது. அதிலிருந்து மனத்தைப் பிரிக்கவே முடிவதில்லை. சாஸ்திரீய சங்கீதத்தில் மனத்தை ஒருமைப் படுத்துபவர்கள் சாதாரண சங்கீதத்தை ரசிப்பதில்லை. சாதாரண சங்கீதத்தில் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துபவர்கள், சாஸ்திரீய சங்கீதத்தை ரசிப்பதில்லை. இடையீடில்லாமல் இழைந்து வரும் சங்கீதம் மனத்தை அப்படியே அசையாமல் நிறுத்துகிறது. இத்தகைய உயிரோட்டமான சங்கீதத்தையே குழந்தை விரும்புகிறது. மனம் அலைபாய்வதற்கு இதில் வாய்ப்பே இல்லை. சாதாரண சங்கிதத்தை விரும்பும் ஒருவன் சாஸ்திரீய சங்கீதத்தை விரும்பு வதில்லை. அது சிக்கலானது. அதை ரசிக்க ஆழ்ந்த மனஒருமைப் பாடு வேண்டும்.

இத்தகைய மனஒருமைப்பாட்டில் உள்ள பிரச்சினை இதுதான்—நாம் மனத்தை அடக்குவதில்லை, மனம் நம்மை அடக்கி ஆள்கிறது. நமக்கு வெளியிலுள்ள ஏதோ ஒரு பொருள் நமது மனத்தைத் தன்னிடம் இழுத்து, அது விரும்பும் நேரம் வரை தன்னிடமே வைத்துக்கொள்கிறது. இனிய இசையைக் கேட்கிறோம், அழகிய படத்தைப் பார்க்கிறோம், நமது மனம் அங்கேயே நின்றுவிடுகிறது. நம்மால் அதை மீட்க முடிவதில்லை.

உங்களுக்குப் பிடித்த ஒரு தலைப்பில் நான் பேசினால் அதில் உங்கள் மனம் குவிகிறது. நான் உங்களை மீறி உங்கள் மனத்தை இழுத்து அந்தக் கருத்தில் பதியச் செய்கிறேன். இவ் வாறு நம்மையும் மீறி நமது கவனம் திசை திருப்பப்படுகிறது; பல பொருட்களில் நமது மனம் குவிக்கப்படுகிறது. நம்மால் இதைத் தவிர்க்க முடியாது.

இந்த மன ஒருமைப்பாட்டை வளர்க்க முடியுமா? அதற்கு நாம் எஜமானர்களாக முடியுமா? இதுதான் கேள்வி. முடியும் என்கிறார்கள் யோகிகள். மனத்தை முற்றிலுமாகக் கட்டுப்படுத்த லாம் என்பது அவர்கள் கூற்று. நீதிநெறி நோக்கிலிருந்து பார்த் தால் இதில் ஓர் அபாயம் இருக்கிறது: மனத்தை ஒரு பொருளில் குவிக்கிறோம், ஆனால் நாம் விரும்பும்போது அதை விலக்க முடிவதில்லை. இந்த நிலை பெருந்துன்பங்களை உருவாக்கு கிறது. இந்த விலக்கும் ஆற்றல் இல்லாததுதான் நமது

பெரும்பாலான துன்பங்களுக்குக் காரணம். எனவே குவிக்கும் ஆற்றலுடன் விலக்கும் ஆற்றலையும் நாம் வளர்க்க வேண்டும். அனைத்தையும் தவிர்த்து ஒன்றைப் பற்றும் திறன் வேண்டும்; ஒரு கணத்தில் மனத்தை அதிலிருந்து விலக்கி இன்னொன்றில் வைக்கவும் திறன் வேண்டும். இந்த இரண்டையும் சேர்த்து வளர்த்தோமானால் எந்த அபாயமும் இல்லை.

இதுவே மனத்தின் ஒழுங்கான வளர்ச்சி. என்னைப் பொறுத்த வரையில் கல்வியின் சாரம் மன ஒருமைப்பாடே தவிர, தகவல்களைச் சேகரிப்பதல்ல. நான் மீண்டும் படிக்க நேர்ந்தால், ஒருபோதும் தகவல்களைச் சேகரிக்க மாட்டேன். முதலில் மன ஒருமைப்பாட்டையும் பற்றின்மையையும் வளர்த்துக்கொண்டு, பின்னர் அந்தப் பரிபூரணமான கருவியால் நான் விரும்பும்போது தகவல்களைச் சேகரித்துக் கொள்வேன். குழந்தையை வளர்க்கும்போது இந்த இரு ஆற்றல்களையும் அவர்களிடம் வளர்க்க வேண்டும்.

எனது வளர்ச்சி எப்போதும் ஒரு பக்கமாகவே இருந்து வந்திருக்கிறது. மனத்தைக் குவிக்கும் சக்தியை வளர்த்தேன். ஆனால் விரும்பும் நேரம் அதை விலக்கும் சக்தியை வளர்க்க வில்லை. என் வாழ்வின் மிகக் கடினமான துன்பம் இதனால் வந்ததுதான். இப்போது விலக்கும் சக்தி என்னிடம் உள்ளது. அதை என் வாழ்நாளின் பிற்பகுதியில்தான் கற்க வேண் டியிருந்தது.

நாமாக நமது மனத்தைப் பொருட்களின்மீது வைக்க வேண்டுமே தவிர, அந்தப் பொருட்கள் மனத்தைத் தங்களிடம் இழுக்கக் கூடாது. நாம் பொதுவாக மனத்தைக் குவிப்பதற் காக வற்புறுத்தப் பட்டிருக்கிறோம். நாம் ஒரு பொருளில் மனத் தைச் செலுத்துகிறோம் என்றால் அந்தப் பொருளின்மீதுள்ள தடுக்க முடியாத கவர்ச்சியே அதற்குக் காரணம். மனத்தை அடக்க, நாம் விரும்பிய பொருளின்மீது அதை நிறுத்தத் தனிப் பயிற்சி தேவை. வேறு எந்த வழியிலும் அதைச் செய்ய முடியாது. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது என்பது மத ஆராய்ச்சியில் மிகவும் இன்றியமையாதது. இந்த ஆராய்ச்சியைப் பொறுத்தவரையில் நாம் மனத்தையே மனத்தில் திருப்ப வேண்டும்.

மனப்பயிற்சியில் சுவாசப் பயிற்சி முதற்படி. ஒழுங்கான சுவாசம் உடலைச் சீராக வைத்திருக்கிறது. அதன்மூலம் மனத்தை அடைவது மிக எளிது. சுவாசப் பயிற்சியில் முதலில்

நாம் கவனிக்க வேண்டியது ஆசனம். எந்த நிலையில் ஒருவனால் வசதியாக உட்கார முடியுமோ அதுவே அவனுக்குரிய ஆசனம். முதுகெலும்பு சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டும். உடலின் எடை விலாஎலும்புகளால் தாங்கப்பட வேண்டும். மனத்தை அடக்கக் குறுக்கு வழிகள் எதையும் முயலாதீர்கள். சாதாரண சுவாசப் பயிற்சி போதுமானது. மன ஒருமைப்பாட்டிற்காகச் செய்யப் படும் கடின முயற்சிகள் அனைத்தும் தவறே. அவற்றைச் செய் யாதீர்கள்.

மனம் உடம்பின்மீதும், உடம்பு மனத்தின்மீதும் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. ஒன்று மற்றொன்றின்மீது செயல்புரியவும், எதிர்ச்செயல் புரியவும் செய்கிறது. மனத்தின் ஒவ்வொரு நிலையும் உடலில் அதைப் போன்ற ஒரு நிலையை ஏற்படுத்து கிறது. உடலில் ஒவ்வொரு செயலும் அதற்கான விளைவு ஒன்றை மனத்தில் ஏற்படுத்துகிறது. நீங்கள் உடலையும் மனத்தை யும் இரண்டாக எண்ணினாலும் சரி, இல்லை, உடம்பைத் தூலப்பகுதியாகவும் மனத்தைச் சூட்சுமப் பகுதியாகவும் கொண்ட ஒரே உடல் என்று எண்ணினாலும் சரி, பெரிய வித்தியாசம் ஒன்றும் இல்லை. இரண்டும் ஒன்றின்மீது ஒன்று செயல்படுகிறது. மனம் தொடர்ந்து உடலாக மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. மனப் பயிற்சியில் உடலின் வழியாக அதை அணுகு வது எளிது. மனத்துடன் போராடுவதைவிட உடலுடன் போராடுவது எளிது.

கருவி நுண்ணியதாக ஆக அதன் ஆற்றல் பெருகுகிறது. உடலைவிட மனம் நுண்ணியது; ஆற்றல் மிக்கது. அதனால் உடலில் இருந்து தொடங்குவது எளிது.

பிராணாயாமம் என்பது உடலின் வழியாக மனத்தை அடையும் ஒரு பயிற்சி. இவ்வாறு முதலில் நாம் உடலை வசப் படுத்துகிறோம். பின்னர் அதன் நுண்ணிய செயல்பாடுகளை உணர்கிறோம். இப்படி அதன் நுட்ப நிலைக்குச் சென்று, மேலும் நுட்பத்திற்குச் சென்று மனத்தை அடைகிறோம். உட லின் நுண்ணிய செயல்பாடுகளை உணரும்போது அது நமக்கு வசப்படுகிறது. அதன் பின்னர் உங்களால் உடலின்மீது மனத் திற்குள்ள ஆதிக்கத்தை உணர முடியும். மேலும் மனத்திற்குள் ளேயே இரு பகுதிகள் எவ்வாறு ஒன்றின்மீது ஒன்று செயல் புரிகின்றன, மனம் எவ்வாறு நரம்பு மையங்களைச் செயல்பட வைக்கிறது என்பதை நாம் உணர முடியும். ஏனெனில் நரம்பு மண்டலங்களை மனமே அடக்கி ஆள்கிறது. பல நரம்பு

மண்டலங்களின் மூலம் மனம் செயல்புரிவதையும் உங்களால் உணர முடியும்.

இவ்வாறு முறையான சுவாசப் பயிற்சியாலும், முதலில் தூல உடம்பை வசப்படுத்துவதாலும், பின்னர் சூட்சும உடம்பை அடக்குவதாலும் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

ஆரம்ப நிலை சுவாசப் பயிற்சி ஆபத்தற்றது. உடல்நலத் திற்கு உகந்தது. அது உங்களுக்கு நல்ல உடல்நிலையைத் தரும்; பொதுவாகவேனும் உங்களை நல்ல நிலைக்கு உயர்த்தும், மற்ற பயிற்சிகளை மெதுவாகவும் கவனத்துடனும் ஆரம்பிக்க வேண்டும். ❀

அருளுரை

1. அருளுரை 1

ஜூன் 19, புதன், 1895

ஆயிரம்தீவுப் பூங்கா என்னும் இடத்தில் சுவாமி விவேகானந்தர் தமது சீடர்களுக்கான போதனைகளை இன்று தொடங்கினார். இந்த வகுப்பு தொடர்ந்து ஓரிரு மாதங்களுக்கு நடைபெறும். எல்லோரும் இன்னும் வந்து சேரவில்லை. எப்போதும் செயலில் கண்ணும் கருத்துமாக இருக்கும் எங்கள் குரு, இருந்த மூன்று நான்கு சீடர்களை வைத்துக்கொண்டு, பாடத்தைத் தொடங்கினார். முதல் நாள் காலையில் அவர் பைபிளுடன் வந்தார். நாங்கள் கிறிஸ்தவர்களாக இருப்பதால், கிறிஸ்தவ நூல்மூலம் தொடங்குவதுதான் முறை என்று கூறி, ஜானின் நற்செய்திகள் உள்ள பகுதியை அவர் திறந்தார்.

'தொடக்கத்தில் ஒலி இருந்தது. ஒலி இறைவனோடு இருந்தது. ஒலியே இறைவன்.' இந்துக்கள் இதனை மாயை என்பார்கள். இது இறைவனின் வெளிப்பாடு, ஏனெனில் இது இறைவனின் சக்தி. பிரபஞ்சத்தின்மூலம் பரம்பொருள் பிரதிபலிப்பதையே நாம் இயற்கை என்கிறோம். அந்தச் சக்தி தன்னை இரண்டு நிலைகளில் வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறது: பொது நிலையில் அது இயற்கையாக வெளிப்படுகிறது; சிறப்பு நிலையில் கண்ணன், புத்தர், ஏசு, ராமகிருஷ்ணர் என்று பெரிய அவதாரங்களாக வெளிப்படுகிறது. ஏசுவை, அதாவது பரம்பொருளின் சிறப்பு வெளிப்பாட்டை அறிந்துகொள்ளலாம், அறிந்து கொள்ள இயலும். பரம்பொருள் நிலை நம் அறிவுக்கு அப்பாற்பட்டது. தந்தையை நாம் காண முடியாது, மகனையே காண முடியும். 'மனிதத்துவம்' என்னும் நிறம் பெற்று விளங்கும் ஏசு போன்றோர்மூலமே பரம்பொருளை நாம் காண முடியும்.

கிறிஸ்தவ மதத்தின் சாரம் முழுவதும், ஜானின் முதல் ஐந்து பாடல்களில் உள்ளது. ஒவ்வொரு பாடலும் ஆழ்ந்த தத்துவம் பொதிந்ததாக உள்ளது.

நிறைவு ஒருபோதும் குறைவு ஆவதில்லை. இருளின் நடுவில் இருந்தாலும், அதனை இருள் பாதிப்பது இல்லை. இறைவனுடைய கருணை எல்லோருக்கும் வருகிறது. மனிதன் செய்யும் தீமைகளால் அது பாதிக்கப்படுவதில்லை. நோயுற்ற கண்கள் சூரியனைத் திரிவுபடுத்திக் காட்டக்கூடும். சூரியனுக்கு அதனால் எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படுவது இல்லை.

'உலகின் பாவங்களை ஏற்றுக்கொள்கிறார்' என்று இருபத் தொன்பதாவது பாடல் கூறுகிறது. நாம் நிறைநிலையை அடைய ஏசு வழிகாட்டுவார் என்பதே அதன் பொருள். மனிதனின் உண்மை இயல்பைக் காட்டுவதற்காகவே, அதாவது நாமும் இறைவனே என்பதைக் காட்டுவதற்காகவே கடவுள் ஏசுவாக வந்தார். பரம்பொருளான நாம் மானிடப் போர்வையைப் போர்த்திக் கொண்டுள்ளோம். பரம்பொருள்நிலையில் நாமும் ஏசுவும் ஒன்றே.

டிரினிட்டேரியன் (Trinitarian) கிறிஸ்தவர்கள் ஏசுவை நம்மைவிட மேலானவராகக் கொண்டாடுகின்றனர். யூனிட்டேரியன் (Unitarian) பிரிவினரோ அவரை ஒழுக்கம் நிறைந்த மனிதராக மட்டுமே கருதுகின்றனர். இந்த இரண்டும் நமக்கு உதவ முடியாது. அவதார புருஷரான, தமது தெய்வத் தன்மையை மறவாதவரான ஏசுவால் மட்டுமே நமக்கு உதவ முடியும். எந்தக் குறைவும் அற்றவர் அவர்.

தங்கள் தெய்வீகம் இந்த அவதார புருஷர்களுக்கு எப்போதும் நினைவில் இருக்கும். பிறவிமுதலே அவர்கள் அதை அறிந்திருப்பார்கள். தங்கள் பாத்திரத்தை நடித்து முடித்து விட்டாலும், பிறரை மகிழ்விப்பதற்காக மீண்டும் தோன்றி நடிக்கின்ற நடிகர்களைப் போன்றவர்கள் அவர்கள். இந்த மாமனிதர்கள் மண்ணுலகின் எதனாலும் தொடப்படுவதில்லை. அவர்கள் நமக்குப் போதிப்பதற்காகச் சிறிது காலம் நம்மைப் போல் மானிட வடிவத்தைக் கொள்கின்றனர்; நம்மைப்போல் வரையறைகளுக்கு உட்படுகின்றனர். உண்மையில் அவர்கள் ஒருபோதும் வரையறைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டவர்கள் அல்ல. அவர்கள் நித்திய முக்தர்கள். ...

நன்மை, உண்மைக்கு அருகில் இருக்கிறது. ஆனாலும் அது இன்னும் உண்மையின் இடத்தை அடையவில்லை. தீமையில் கலங்காமல் இருக்கக் கற்றுக்கொண்ட பின்னர், நன்மையில் மகிழ்ச்சி அடையாமல் இருக்க நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நன்மை, தீமை இரண்டிற்கும் அப்பாற்பட்டவர் நாம் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இரண்டிற்கும் இடையிலுள்ள தொடர்பையும் அறிந்துகொள்வது அவசியம். இரண்டும் தேவை என்பது அப்போது தெரியவரும்.

இருமைக் கருத்து பண்டைய பார்சிகளிடமிருந்தே வந்தது. உண்மையில் நன்மையும் தீமையும் ஒன்றே. இரண்டும் நமது உள்ளத்திலேயே இருக்கின்றன. மனம் சமநிலையில் இருக்கும்

போது நன்மையோ தீமையோ அதைப் பாதிப்பதில்லை. முற்றிலும் சுதந்திரனாக இரு. அப்போது இரண்டும் உன்னைப் பாதிக்காது, அதன்மூலம் சுதந்திரத்தையும் பேரானந்தத்தையும் பெற்று மகிழலாம். தீமை, இரும்புச் சங்கிலி; நன்மை, பொன் சங்கிலி. இரண்டும் சங்கிலிகளே. சுதந்திரனாக இரு. உனக்கு எந்தத் தளைகளும் இல்லை என்பதைப் பூரணமாகத் தெரிந்து கொள். இரும்புச் சங்கிலியின் கட்டைத் தளர்த்தப் பொன் சங்கிலியைப் பயன்படுத்து, பின்பு இரண்டையும் தூர எறிந்து விடு. தீமை என்னும் முள் நம் சதையில் தைத்துள்ளது. அதே முட்செடியிலிருந்து இன்னொரு முள்ளை எடுத்து, முன்பு தைத்த முள்ளை அகற்றிக்கொள். பிறகு இரண்டு முள்ளையும் எறிந்துவிட்டுச் சுதந்திரனாக இரு. ...

எப்போதும் கொடுப்பவனின் நிலையில் இரு. பிரதியாக எதையும் எதிர்பார்க்காமல் அனைத்தையும் கொடு. அன்பைக் கொடு, உதவியைக் கொடு, சேவையைக் கொடு; சிறிது என்று கருதாமல், கொடுப்பதற்கென்று உன்னிடம் உள்ளவற்றை எல்லாம் கொடு. ஆனால் பண்டமாற்று நோக்குடன் கொடுக்காதே. நிபந்தனைகளை விதிக்காதே, பிறரும் உன்மீது நிபந்தனைகளைச் சுமத்த மாட்டார்கள். இறைவன் நமக்குத் தருவதுபோல், நாமும் நமக்குள்ள அனைத்தையும் கொடுப்போம்.

இறைவன் ஒருவனே கொடுப்பவன், மனிதர்கள் வெறும் வியாபாரிகள். அவன் தரும் காசோலையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். அதனை எங்கும் பணமாக்க முடியும்.

'சொல்லால் விளக்க முடியாத, விவரிக்க முடியாத அன்பின் சாரமாக இருப்பவன் இறைவன்.' இதை உணர முடியுமே தவிர விளக்க முடியாது.

* * *

துன்பங்களிலும் போராட்டங்களிலும் உழலும்போது இந்த உலகம் பயங்கரமானதாக நமக்குத் தோன்றுகிறது. இரண்டு நாய்க்குட்டிகள் கடித்து விளையாடிக் களிப்பதை நாம் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை. அது ஒரு விளையாட்டு, சற்று காயப்படும்படி அவை கடித்துக்கொண்டாலும் அதனால் தீங்கு எதுவும் விளையாது என்பது நமக்குத் தெரியும். அது போலவே நமது போராட்டங்கள் எல்லாம் இறைவனின் கண்களுக்கு விளையாட்டே. இந்த உலகம் விளையாட்டுக்கென்றே அமைந்தது, அது இறைவனைக் களிப்படையச் செய்கிறது. எதற்காகவும் அவன் கோபம் கொள்வதில்லை.

'அம்மா! வாழ்வெனும் கடலில்
என் படகு மூழ்கிக் கொண்டிருக்கிறது.
மனமயக்கம் என்னும் சூறைக்காற்றும்,
பற்று என்னும் புயலும் கணந்தோறும் அதிகரிக்கின்றன.
படகோட்டிகள் ஐவரும் (ஐந்து புலன்களும்)
வெறும் முட்டாள்கள்,
சுக்கான் பிடிப்பவனோ (மனம்) மெலிந்தவன்.
நிலைகுலைந்து என் படகு மூழ்குகிறது.
அன்னையே, என்னைக் காப்பாற்று!'

'அன்னையே! மகான் என்றோ, பாவி என்றோ உன் அருள் பிரித்துப் பார்ப்பதில்லை. பக்தனிலும் அதேபோல் கொலைகாரனிலும் அது பிரகாசிக்கிறது.' எல்லாவற்றின் மூலமும் அன்னையே வெளிப்படுகிறாள். ஒளி பாயும் பொருட்களில் மாசுகள் இருக்கலாம், அவற்றால் ஒளி கெடுவதில்லை, பயன் பெறுவதும் இல்லை. மாற்றம் அடையாமல் மாசுபடியாமல் திகழ்கிறது அந்த ஒளி. ஒருபோதும் மாறாத, தூய, அன்புமயமான 'அன்னை' ஒவ்வோர் உயிரின் பின்னாலும் நிற்கிறாள். 'எல்லா உயிரிலும் ஒளியாக விளங்கும் தாயே! உன்னை வணங்குகிறோம்.' துன்பத்திலும் இன்பத்திலும் பசியிலும் மேன்மையிலும் அவள் சமமாக விளங்குகிறாள். 'தேனீ தேனைக் குடிக்கும் போது இறைவனும் உடன் குடிக்கிறான்.' அவன் எங்கும் இருப்பதை உணர்கின்ற மகான்கள் புகழ்ச்சியையும் இகழ்ச்சியையும் விட்டுவிடுகின்றனர்.

உன்னை எதுவும் துன்புறுத்த முடியாது என்பதை உணர்ந்துகொள். அது எப்படி? நீ சுதந்திரன் அல்லவா? நீ ஆன்மா அல்லவா? நமது உயிருக்கு உயிராகவும், செவிகளுக்குச் செவிகளாகவும், கண்களுக்குக் கண்களாகவும் இருப்பவன் இறைவன் அல்லவா!

போலீஸ் பின்தொடரும் மனிதனைப்போல் நாம் படபடப்புடன் உலகில் சஞ்சரிக்கிறோம். அதனால் உலகின் எழிற்கோலங்களின் துண்டுதுணுக்குகளையே காண்கிறோம். ஜடப் பொருட்களை நம்புவதாலேயே இத்தகைய பயங்கள் நம்மைத் தொடர்கின்றன.

மனம் பின்னின்று இயக்குவதால்தான் ஜடப்பொருள் இருக்கவே செய்கிறது. நாம் உலகம் என்று எதைக் காண்கிறோமோ, அது இயற்கைமூலம் வெளிப்படும் இறைவனே.

ஜூன் 23, ஞாயிறு

தைரியமாக இரு, நேர்மையுடன் இரு. எந்த நெறியானாலும் அதைப் பக்தி சிரத்தையுடன் பின்பற்று. அப்போது நீ இறைவனை அடைவது உறுதி. சங்கிலியின் ஒரு வளையத்தைக் கைப்பற்றினால் போதும், படிப்படியாகச் சங்கிலி முழுவதும் வந்தேயாக வேண்டும். மரத்தின் வேரில் நீரை ஊற்று, அது முழு மரத்திற்கும் நீர் பாய்ச்சுவதற்குச் சமம். இறைவனை முதலில் பற்றிக்கொள். அவரைப் பெற்றால் அனைத்தையும் பெறுவாய்.

ஒருதலைச் சார்பு, உலகின் சாபக்கேடு. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பல்வேறு பாவனைகளைக் கைக்கொள்ள முடியுமோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு பல்வேறு விதங்களில் பிரபஞ்சத்தை அனுபவித்து மகிழ முடியும். ஞானியின் கண்ணோட்டத்திலும் பக்தனின் நோக்கிலும் உன்னால் உலகை ரசிக்க முடியும். உனது சொந்த இயல்பை அறிந்துகொள், அதில் உறுதியாக நிலை பெற்றிரு. ஆரம்பநிலை சாதகனுக்கு நிஷ்டை (ஒரு லட்சியத்தில் ஈடுபாடு)தான் ஒரே வழி. ஆயினும் பக்தியும் சிரத்தையுமே அனைத்திலும் வழிகாட்டி ஒருவனை அழைத்துச் செல்லும். கோயில்கள், கொள்கைகள், உருவங்கள் எல்லாமே இளஞ் செடியைப் பாதுகாக்க அமைந்த வேலி போன்றவை. செடி வளர்ந்து மரமாக வேண்டுமானால், வேலிகளை வெட்டி எறிந்து விட வேண்டும். பல்வேறு மதங்களும் பைபிள்களும் வேதங்களும் கொள்கைகளும் சிறிய செடிக்கான தொட்டிகள் மட்டுமே. செடி பெரிதாக வளர வேண்டுமானால் தொட்டியை விட்டு வெளியே வந்தாக வேண்டும். நிஷ்டை என்பது செடியைத் தொட்டியில் வைப்பதற்கு நிகராகும். தனது நெறியில் செல்லப் பாடுபடும் ஆன்மாவிற்கு இது ஒரு பாதுகாப்பு. ...

'கடலை'க் கவனி, 'அலை'யைக் கவனிக்காதே. எறும்பிற்கும் தேவதூதனுக்கும் சிறிதும் வேற்றுமை காணாதே. ஒவ்வொரு புழுவும் நாசரேத்தில் பிறந்த ஏசுவின் சகோதரனே. ஒன்றை உயர்ந்ததாகவும், மற்றொன்றைத் தாழ்ந்ததாகவும் கருத உனக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது? ஒவ்வொன்றும் அதனதன் இடத்தில் பெருமை உடையதே.

இந்த மண்ணுலகில் இருப்பதைப் போலவே சூரியனிலும் நட்சத்திரங்களிலும் நாம் இருக்கிறோம். ஆன்மா காலத்தையும் இடத்தையும் கடந்து எங்கும் இருக்கிறது. இறைவனைப் போற்றும் ஒவ்வொரு வாயும் என் வாய்; காணும் கண் ஒவ்வொன்றும்

என் கண். நாம் எங்கும் கட்டுண்டு கிடக்கவில்லை. நாம் உடல் அல்ல, பிரபஞ்சமே நமது உடல். மந்திரக்கோலை ஆட்டி, சங்கல்ப மாத்திரத்தில் காட்சிகளைப் படைக்கவல்ல மந்திர வாதிகள் நாம். விரும்பியவாறு, தனது வலையிலுள்ள எந்த நூலுக்கும் போகவல்ல சிலந்திப்பூச்சி போன்றவர்கள் நாம். வலையில், தான் இருக்கும் இடம் குறித்த உணர்வு மட்டுமே சிலந்திப் பூச்சிக்கு இப்போது இருக்கிறது. நாளடைவில் வலை முழுவதையும் பற்றிய உணர்வு அதற்கு ஏற்படும். உடல் எங்கு உள்ளதோ, அந்த இடத்தை மட்டுமே இப்போது நாம் உணர் கிறோம். இப்போது ஒரே ஒரு மூளையை மட்டுமே நம்மால் பயன்படுத்த முடியும். எப்போது நாம் பேருணர்வைப் பெறு கிறோமோ, அப்போது நமக்கு எல்லாம் தெரியும், நம்மால் எல்லா மூளைகளையும் பயன்படுத்த முடியும். இப்பொழுது கூட நமது உணர்வுக்கு ஒரு 'உந்துதல் கொடுத்து', அது அப் பால் சென்று, பேருணர்வில் செயல்படும்படிச் செய்ய நம் மால் முடியும்.

'இயல்பான நிலையில்' இருக்க நாம் முயன்று கொண்டிருக் கிறோம், அவ்வளவுதான். அந்த நிலையில் நான்-உணர்வுகூட இருக்காது, தூய பளிங்குபோல் ஆகிவிடுகிறோம். பளிங்கு அனைத்தையும் பிரதிபலிக்கும், ஆயினும் அது ஒருபோதும் அவற்றால் பாதிக்கப்படாமல் தூய்மையாக இருக்கும். இத் தகைய நிலையை அடைந்தவன் செயல்புரிய வேண்டியது இல்லை. அவனது உடல் ஓர் எந்திரத்தைப் போல் செயல்படு கிறது. நமது முயற்சியே இன்றி அது தூய்மையாக இருக்கும், அது தூய்மை கெட முடியாது.

நீங்கள் எல்லையற்றவர் என்பதை உணருங்கள். அப்போது பயம் விலகியே தீர வேண்டும். 'நானும் என் தந்தையும் ஒன்றே' என்று எப்போதும் சொல்லுங்கள்.

* * *

கொடியில் திராட்சைப் பழங்கள் கொத்துக்கொத்தாகத் தொங்குவதுபோல் எதிர்காலத்தில் ஏசுநாதர்கள் தோன்றுவர். அப்போது இந்தத் திருவிளையாடல் ஓய்ந்துவிடும், எல்லாம் மறைந்துபோகும். பாத்திரத்தில் இருக்கும் நீர் கொதிக்கத் தொடங்கும்போது முதலில் ஒரு குமிழி தோன்றுகிறது, பிறகு மற்றொரு குமிழி, பிறகு பாத்திரம் குமிழிமயமாகிவிடுகிறது. கடைசியில் நீராவியாகி, எல்லாம் மறைந்துபோகிறது. இதுவரை உலகில் தோன்றியவர்களுள் ஏசுவும் புத்தரும் மிகப் பெரிய

இரண்டு 'குமிழிகள்'. மோசஸ் ஒரு சிறிய குமிழ். இன்னும் பெரிய, மேலும் பெரிய குமிழிகள் தோன்றின. ஆயினும் என்றோ ஒருநாள் எல்லாம் குமிழிகளாகி மறையவே செய்யும். ஆனால் எப்போதும் புதிதாகவே இருப்பதான படைப்பு, புதிய நீரைக் கொண்டுவந்து, அதே முறைக்கு மீண்டும் அதை உட் படுத்திவிடும்.

ஜூன் 24, திங்கள்

நாரத பக்தி சூத்திரம்பற்றி இன்று பாடம் நடந்தது.

'இறைவனின்மீதுள்ள அபாரமான அன்பே பக்தி. இந்த அன்பே மரணமிலாப் பெருநிலை. இந்த நிலையை அடைந் தவன் முழுத் திருப்தி அடைகிறான். எத்தகைய இழப்பு நேரிட் டாலும் அவன் வருந்துவது இல்லை, ஒருபோதும் பொறாமை கொள்வது இல்லை. இத்தகைய அன்பைப் பெற்றவன் பித்த னாகிறான்.'

'இந்த உலகம் ஒரு மாபெரும் பைத்தியக்கார விடுதி. எல்லா மனிதர்களும் பைத்தியங்களே—சிலருக்குப் பணத்தின் மீது; சிலருக்குப் பெண்கள்மீது; சிலருக்குப் பெயரிலும் புகழி லும்; மிகச் சிலருக்குக் கடவுள்மீது. இதில் நான் கடவுள்மீது பைத்தியமாக இருக்கவே விரும்புகிறேன். (தொட்டதை எல்லாம் பொன்னாக்கும்) பரிசமணி போன்றவர் இறைவன். அது தொடு கின்ற பொருளின் வடிவம் மாறாது; அதன் இயல்பு மாறி விடும். அதுபோல் இறைவன் தொட்ட பின்னரும் நமது மனித வடிவம் அப்படியே இருக்கும், ஆனால் தீமையோ பாவமோ செய்யும் எண்ணம் நமக்கு இருக்காது' என்று என் குருதேவர் கூறுவதுண்டு.

'இறைவனை எண்ணி சிலர் பாடுவர், சிலர் ஆடுவர், சிலர் சிரிப்பர், சிலர் அழுவர், சிலர் அரிய விஷயங்களை விவரிப்பர். அவர்கள் எல்லோரும் பேசுவது இறைவனைப் பற்றியதாகவே இருக்கும்.'

தீர்க்கதரிசிகள் போதிக்கிறார்கள்; ஆனால் ஏசு, புத்தர், ராமகிருஷ்ணர் போன்ற அவதார புருஷர்களால் ஆன்மீகத்தை வழங்க முடியும். அவர்களின் ஒரு பார்வை, ஒரு ஸ்பரிசம் போதும். இதுவே பரிசுத்த ஆவியின் (Holy Ghost) ஆற்றல், அதாவது 'கையை வைத்து ஆசீர்வதித்தல்' (Laying on of hands). குரு உண்மையிலேயே இந்த ஆற்றலைச் சீடர்களுக்குக் கொடுக் கிறார்—இந்த ஆற்றல் பரம்பரையாக ஒரு சங்கிலிபோல்

தொடர்ந்து வருகிறது. இதுவே உண்மை ஞானஸ்நானம் (Baptism). காலங்காலமாக இது வந்து கொண்டிருக்கிறது.

'எந்த ஆசைகளை நிறைவேற்றவும் பக்தியைப் பயன்படுத்த முடியாது. ஏனெனில் ஆசைகள் அனைத்திற்கும் தடையாக இருப்பது அது.'

பக்தியின் அடையாளங்களைக் குறித்து நாரதர் பின்வருமாறு கூறுகிறார்: 'எல்லா எண்ணங்களும், எல்லா பேச்சுக்களும், எல்லா செயல்களும் இறைவனிடம் சமர்ப்பிக்கப்படுவதே, இமைப்பொழுதுகூட அவனை மறந்திருப்பது பெரும் துன்பத்தைக் கொடுக்கின்ற நிலையே பக்தியின் ஆரம்பம்.'

'இதுதான் மிக உயர்ந்த பக்தி. மனித அன்பு எப்போதும் பிரதிபலனை எதிர்பார்க்கிறது, பக்தியில் அதற்கு இடம் இல்லை.'

'சாஸ்திர மற்றும் சமுதாய சம்பிரதாயங்களைக் கடந்து சென்றவனே சன்னியாசி. எப்போது நாம் நமது முழு மனத்தையும் இறைவனிடம் சமர்ப்பிக்கிறோமோ, எப்போது இறைவனை மட்டுமே புகலிடமாகக் கொள்கிறோமோ, அப்போது அந்த பக்தியைப் பெறுகின்ற நிலையில் நாம் இருக்கிறோம் என்பது பொருள்.'

சாஸ்திரங்களின் துணையின்றிச் செயல்படுவதற்கான வலிமை பெறும்வரை, அவற்றிற்குக் கீழ்ப்படியுங்கள், பிறகு அவற்றைக் கடந்து செல்லுங்கள். சாஸ்திரங்கள் அறுதி முடிவானவை அல்ல. சுய அனுபவமே ஆன்மீக உண்மைகளுக்கான ஒரே நிரூபணம். ஒவ்வொருவரும் தனக்குத்தானே நிரூபித்துக் கொள்ள வேண்டும். 'நான் கண்டுள்ளேன், ஆனால் உன்னால் காண முடியாது' என்று கூறும் எந்த குருவையும் நம்பாதே; 'உன்னாலும் காண முடியும்' என்று சொல்பவரை மட்டுமே நம்பு. எல்லா காலங்களிலும், எல்லா நாடுகளிலும், எல்லா சாஸ்திரங்களிலும் கூறப்பட்டுள்ள உண்மைகளும் வேதங்களே. இந்த உண்மைகள் காணப்பட வேண்டியவை; யாரும் அவற்றைக் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

'பக்தி என்னும் சூரியன் உதயமாகத் தொடங்கும்போது, நமது செயல்கள் அனைத்தையுமே இறைவனிடம் அர்ப்பணித்து விட விரும்புகிறோம். ஒரு கணம்கூட இறைவனை மறக்க நேர்ந்தால், அது நமக்கு அளவில்லாத வேதனையைத் தருகிறது.'

இறைவனிடம் நீ கொள்ளும் அன்பிற்குத் தடையாக எதுவும் குறுக்கிடாமல் இருக்கட்டும். அவனிடம் அன்புகொள்,

அன்புகொள், அன்புகொள்; உலகம் என்ன வேண்டுமானாலும் சொல்லட்டும்.

பக்தி மூன்று வகைப்படும். முதல் வகை, உரிமையோடு கேட்கும், ஆனால் பதிலுக்கு எதையும் கொடுக்காது. இரண்டாவது வகை, பண்டமாற்று முறையிலானது. மூன்றாவதுவகை, பிரதியாக எதையும் எதிர்பாராமல் கொடுக்கும் இயல்புடையது—விட்டில்பூச்சி விளக்கிடம் கொள்ளும் நேசம் போன்றது இது.

'கர்மம், யோகம், ஞானம் ஆகியவற்றைவிட பக்தி சிறந்தது.'

செயல் என்பது செய்பவனின் படிப்பினைக்காக மட்டுமே. அது பிறருக்கு எந்த நன்மையையும் செய்யாது. நமது பிரச்சினைகளை நாமே தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வழிகளை மட்டுமே தீர்க்கதரிசிகள் காட்டுவார்கள். 'எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாக ஆவாய்.' ஏசுவிடம் உன் பாரத்தை ஒப்படைக்கும்போது, நீ அவரை நினைத்தேயாக வேண்டும், எனவே அவரைப்போல் ஆகிறாய்—அவரை நேசிக்கிறாய்.

'மிக உயர்ந்த பக்தியும் மிக உயர்ந்த ஞானமும் ஒன்றே.'

கடவுளைப்பற்றி வெறுமனே கொள்கைகளை அளந்து கொண்டிருப்பதில் பயனில்லை. அவரிடம் பக்திகொண்டு சாதனைகள் செய்ய வேண்டும். உலகத்தையும் உலக விவகாரங்களையும் விட்டொழி, குறிப்பாக 'இளம் செடி'யான நீ அதைச் செய்தேயாக வேண்டும். இரவும் பகலும் இறைவனை நினை. கூடியவரை வேறு எதையும் எண்ணாதே. அன்றாடத் தேவைகளுக்கு உரிய எண்ணங்களை இறைவனின்மூலமாகவே எண்ணலாம். அவனை நினைத்து உண், அவனை நினைத்துப் பருகு, அவனை நினைத்து உறங்கு, அவனையே அனைத்திலும் காண். பிறரிடம் அவனைப்பற்றிப் பேசு. இது மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

இறைவனின் அருளையும் அவனுடைய மேலான அடியார்களின் அருளையும் பெறு. இறைவனை அடைய இவை இரண்டும் முக்கிய வழிகளாகும். அடியார்களின் தொடர்பு அவ்வளவு எளிதில் கிடைப்பதில்லை. ஐந்து நிமிடங்கள் அவர்களின் தொடர்பு போதும்; அது ஒரு வாழ்க்கையையே மாற்றிவிடும். அவர்களின் தொடர்பு வேண்டும் என்னும் விருப்பம் உனக்கு உண்மையாகவே இருக்குமானால், அவர்களே உன்னை நாடி வருவார்கள். பக்தர்கள் இருப்பது அந்த இடத்தைப் புனிதப் படுத்துகிறது. 'இறைவனுடைய குழந்தைகளின் பெருமை இத்தகையது.' அவர்கள் இறைவனே, அவர்களின் சொற்கள்

வேதங்களே, அவர்கள் தங்கிய இடம் ஆன்மீக உணர்வுகளால் நிரம்புகிறது. அங்குச் செல்பவர்கள் அந்த உணர்வைப் பெறுகின்றனர்; தாங்களும் புனிதர்களாவதற்குத் தூண்டப்படு கின்றனர்.

'ஜாதி, கல்வி, அழகு, குலம், செல்வம், தொழில் போன்ற வேற்றுமை எண்ணங்கள் இத்தகைய பக்தர்களிடம் இல்லை. ஏனெனில் எல்லாம் இறைவனுடையவை'.

தீயோரின் தொடர்பைத் தவிர்த்துவிடு, குறிப்பாக ஆரம்பக் காலத்தில் இதில் மிகவும் கவனம் தேவை. உலகியல் மனிதர் களின் தொடர்பையும் தவிர். அது உன் மனத்தைத் திசை திருப்பும். 'நான், எனது' என்பவற்றை விட்டுவிடு. உலகில் தனக் கென எதுவும் இல்லாதவனை நாடி இறைவன் வருகிறான். உலக பந்தபாசங்களை வெட்டி எறி. சோம்பலை உதறித்தள்ளு. உனக்கு என்ன நேருமோ என்ற கவலைகளையெல்லாம் கடந்து செல். உனது செயல்களின் விளைவுகளை அறிந்து கொள்வதற் காகத் திரும்பிப் பார்க்காதே. அனைத்தையும் இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்துவிட்டு, செய்ய வேண்டியதைச் செய்; பிறகு அதைப்பற்றி நினைக்காதே. மனம் முழுவதும் தொடர்ந்து இறைவனிடமே சென்று கொண்டிருக்குமானால் பணத் தையோ, பெயரையோ, புகழையோ தேட உனக்கு நேரம் இருக் காது; இறைவனைத் தவிர வேறு எதையும் சிந்திக்க நேரம் இருக்காது. அப்போதுதான் நமது நெஞ்சத்தில் அன்பின் அள வற்ற அற்புத ஆனந்தம் பிறக்கும். ஆசைகள் வெறும் கண்ணாடி மணிகள் மட்டுமே.

பக்தி உணர்வு ஒவ்வொரு கணமும் வளர்கின்ற இயல் புடையது; எப்போதும் புதுமையாகவே இருப்பது. அனுபவத் தின் வாயிலாக மட்டுமே இதை அறிய முடியும். எல்லாவற்றி லும் பக்தியே எளிதானது. தர்க்க நியாயங்களால் அதை நிரூ பிக்க வேண்டியதில்லை. அது இயல்பானது. பக்திக்கு வேறெந்த அத்தாட்சியோ, சான்றோ தேவையில்லை.

ஒன்றை நமது மனத்தால் எல்லைக்கு உட்படுத்துவதே ஆராய்ச்சி. மனமாகிய வலையை வீசும்போது, ஏதோ ஒன்று நமக்கு அகப்படுகிறது, உடனே அதை நிரூபித்துவிட்டதாக நாம் சொல்கிறோம். ஆனால் இந்த வலைக்குள் ஒருபோதும் அகப்படுபவர் அல்ல இறைவன்.

அன்பு பாரபட்சமற்றதாக இருக்க வேண்டும். தவறான முறையில் செலுத்தப்படுகின்ற அன்புகூட உண்மையான

அன்பின் விளைவே, உண்மையான ஆனந்தத்திலிருந்து தோன்றியதே. அன்பு என்கின்ற ஆற்றல் ஒன்றே. அதை நமது நோக்கத்திற்கு ஏற்ப நாம் பயன்படுத்துகிறோம். அமைதியும் ஆனந்தமும் அதன் இயல்பு. கொலைபாதகன்கூடத் தன் குழந்தையை முத்தமிடும்போது, அன்பைத்தவிர அனைத்தையும் ஒரு கணம் மறந்துவிடுகிறான். எல்லா ஆணவத்தையும், எல்லா அகந்தையையும் விட்டுவிடு. கோபம், காமம் இவற்றிலிருந்து வெளியே வந்துவிடு. அனைத்தையும் இறைவனிடம் அர்ப்பணித்துவிடு. 'நான் என்பது இல்லை. எல்லாம் நீயே. பழைய மனிதன் போய்விட்டான். நீ ஒருவனே எஞ்சி நிற்கிறாய்.' 'நீயே நான்'. யாரையும் குறை கூறாதே. தீமை வரும்போது, இறைவன் உன்னுடன் விளையாடுகிறான் என்று மட்டற்ற மகிழ்ச்சிகொள்.

அன்பு காலத்தையும் இடத்தையும் கடந்தது. அது எதையும் சாராதது.

ஜூன் 25, செவ்வாய்

ஒவ்வோர் இன்பத்திற்குப் பின்னரும் துன்பம் வருகிறது. அது விரைந்தும் வரலாம், காலம் தாழ்ந்தும் வரலாம். ஆன்மா பக்குவமடையுந்தோறும் ஒன்று மற்றொன்றைத் தொடர்கின்ற வேகமும் அதிகரிக்கிறது. நமக்கு வேண்டுவது இன்பமும் அல்ல, துன்பமும் அல்ல. இரண்டும் நமது உண்மை இயல்பை மறக்கச் செய்கின்றன; இரண்டும் சங்கிலிகளே—ஒன்று இரும்புச் சங்கிலி, மற்றொன்று பொன் சங்கிலி. இரண்டின் பின்னணி யிலும் இருப்பது ஆன்மா. அது இன்பம், துன்பம் இரண்டையும் அறியாதது. இவை இரண்டும் குறிப்பிட்ட நிலைகளே இவை; நிலைகள் எப்போதும் மாறியே ஆகவேண்டும். ஆனால் ஆன்மா வின் இயல்பு மாற்றமில்லாத ஆனந்தம், மாற்றமில்லாத அமைதி. நாம் அதை அடைய வேண்டுவதில்லை. அது நம்மிடமே உள்ளது. மாசுகளைக் கழுவுங்கள், அது தெரியும்.

ஆன்மாவில் நிலைத்திரு. அப்போதுதான் உலகத்தை உண்மையில் நேசிக்க முடியும். எப்போதும் மிகவுயர்ந்த நிலை யில் இரு. நமது இயல்பு உலகம்தழுவியது என்பதை அறிந்து, இந்த உலக நாடகத்தை முழு அமைதியுடன் பார்க்க வேண்டும். இது வெறும் குழந்தைவிளையாட்டு என்பதை உணரும் நாம் அதனால் கலங்க முடியாது. புகழ்ச்சியால் இன்பம் அடைகின்ற மனம், இகழ்ச்சியால் துன்பம் அடையும். புலனின்பங்களும், ஏன், மனத்தால் துய்க்கும் இன்பங்களும்கூட நிலையற்றவை.

ஆனால் நமக்குள் ஓர் இன்பம் உள்ளது. அது எதன் தொடர் பாலும் வருவதல்ல. எதையும் சாராதது அது. அது முற்றி லும் சுதந்திரம், அது பேரானந்தம். நாம் நம்முள் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்க அனுபவிக்க, ஆன்மீக வாழ்வில் நாம் முன்னேறி யுள்ளோம் என்பது பொருள். ஆன்மா அடையும் இந்த இன்பத் தையே உலகம் ஆன்மீகம் என்று அழைக்கிறது.

புற உலகத்தைவிட அக உலகம் உண்மையானது; எல்லை யற்ற மடங்கு அளவற்றது. புற உலகம் என்பது அக உலகத்தின் ஒரு மங்கலான வெளிப்பாடு மட்டுமே. இந்த உலகம் உண்மை யானதும் அல்ல, பொய்யானதும் அல்ல. அது உண்மையின் நிழல். 'உண்மையின் பொன்முலாம் பூசப்பட்ட நிழலே கற் பனை' என்கிறார் கவிஞர்.

நாம் படைப்பினுள் புகுகிறோம்; அப்போது அது நமக்கு உயிர்பெற்றதாகிறது. பொருட்கள் தன்னளவில் உயிரற்றவை, நாமே அவற்றிற்கு உயிரூட்டுகிறோம். அதன்பின், முட்டாள் களைப் போல், அவற்றைக் கண்டு நாமே அஞ்சுகிறோம் அல்லது அவற்றை அனுபவிக்கிறோம்.

அந்த மீனவப் பெண்களைப்போல் ஆகிவிடாதீர்கள். அவர்கள் சந்தையிலிருந்து வீடு திரும்பும்போது மழையும் புய லும் பிடித்துக்கொண்டது. எனவே அருகிலிருந்த பூ வியாபாரி ஒருவனின் வீட்டில் இரவைக் கழிக்க நேர்ந்தது. நறுமண மலர்கள் நிறைந்த நந்தவனத்திற்குப் பக்கத்தில் இருக்கும் அறை ஒன்றில் அவர்கள் தங்கினர். ஆனால் அவர்களால் தூங்க முடியவில்லை. கடைசியில் அவர்களுள் ஒருத்தி மீன் கூடை களை நனைத்து, தலைக்குப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு தூங் கினால் தூக்கம் வரும் என்று யோசனை சொன்னாள். அவ்வாறு செய்த பின்னரே அவர்களால் அயர்ந்து தூங்க முடிந்தது.

இந்த உலகமே நமது மீன்கூடை. இன்பத்திற்காக அதை நாம் சார்ந்திருக்கக் கூடாது. அப்படிச் சார்ந்திருப்பவர்கள் தமோ குணம் கொண்டவர்கள், கட்டுண்டவர்கள். அடுத்து ரஜோ குண மனிதர்கள். இவர்களிடம் நான் என்னும் அகந்தை தலைதூக்கி நிற்கும். அவர்கள் சிலவேளைகளில் நற்செயல் களைச் செய்வார்கள்; ஆன்மீகவாதிகளாகவும் ஒருவேளை ஆவார்கள். சாத்வீக குணம் படைத்தவர்கள்தான் மிகவும் மேலானவர்கள். இவர்கள் அகமுகப் பார்வை உடையவர்கள், ஆன்மாவிலேயே நிலைத்திருப்பவர்கள். தாமசம், ராஜசம், சாத்வீகம் (மந்தநிலை, செயல்நிலை, ஒளிநிலை) ஆகிய இந்த

மூன்று குணங்களும் ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ளன. வெவ்வேறு காலங்களில் இவற்றுள் வெவ்வேறு குணம் தலைதூக்கி நிற்கும்.

படைப்பு என்பது, எதையோ உண்டாக்குவது அல்ல. தண்ணீரின் ஆழத்தில் மரத்தூள்களை அமுக்கினால், அவை தனித்தோ சேர்ந்தோ மேல்மட்டத்திற்கு வர முயல்கின்றன. அதுபோல் இழந்த சமச்சீர்நிலையை மீண்டும் அடைய மேற்கொள்ளும் முயற்சியே படைப்பு. வாழ்வில் தீமை கலந்தே இருக்கிறது; கலந்தே இருந்தாக வேண்டும். ஒருசிறிது தீமையிலிருந்தே உலகம் தோன்றியுள்ளது. உலகில் சிறிது தீமை இருக்கிறதே, அது இருப்பது நல்லது. ஏனெனில் சமச்சீர்நிலை மீண்டும் அடையப்பட்டால் உலகம் முடிவு அடையும், சமச்சீர் நிலையும் அழிவும் ஒன்றே. உலகம் இருக்கும்வரை அதில் நன்மையும் தீமையும் கலந்தே இருக்கும். நாம் அதைக் கடந்து சென்றால் நன்மையும் தீமையும் இல்லாமல் போகின்றன, பேரானந்தம் வாய்க்கிறது.

துன்பம் இல்லாத இன்பமோ, தீமை இல்லாத நன்மையோ ஒருபோதும் இருக்க முடியாது. வாழ்வு என்பது சமச்சீர் நிலையை இழந்த ஒரு நிலை. நாம் விரும்புவது முக்தியே தவிர வாழ்வு அல்ல, இன்பம் அல்ல, நன்மையும் அல்ல. படைப்பு எல்லையற்றது, முதலும் முடிவும் இல்லாதது. எல்லையற்ற ஏரி ஒன்றில் ஓயாமல் எழும் அலை போன்றது அது. இந்த ஏரியில் நாம் எட்ட இயலாத ஆழமான பகுதிகளும் உண்டு; மீண்டும் சமச்சீர்நிலையை எய்திவிட்ட பகுதிகளும் உண்டு. ஆனால் ஏரியின் மேற்பகுதியில் ஓயாமல் அலைகள் எழுந்தவண்ணம் இருக்கின்றன. சமச்சீர்நிலையைத் திரும்பப் பெறுவதற்கான போராட்டமும் முடிவில்லாமல் நடைபெறுகிறது. வாழ்வு, சாவு என்பவை ஒரே உண்மையின் இரண்டு பெயர்கள்; ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள்; இரண்டும் மாயையின் கூறுகள்—இப்போது வாழவும் அடுத்தகணம் சாகவும் முயற்சிக்கின்றதும், விளக்க முடியாததுமான இரண்டு நிலைகள். இவற்றைக் கடந்துதான் ஆன்மா என்னும் உண்மை இயல்பு உள்ளது. கடவுள் என்று நாம் கூறுவது இதையே. அதனிடமிருந்து நம்மை நாம் பிரித்துக்கொண்டு, நமக்கு வெளியே இருக்கும் தெய்வமாக வழிபடுகிறோம். உண்மையில் அது நமது ஆன்மாவே, ஒரே ஒரு கடவுள் அதுவே.

இழந்த சமநிலையை எய்த தமோ குணத்தை ரஜோ குணத்தால் வெல்ல வேண்டும், பிறகு ரஜோ குணத்தை சத்வ குணத்தால்

வெல்ல வேண்டும். அப்படி அடையும் நிலை அமைதியானது, அழகானது. இந்த நிலை ஓங்க ஓங்க மற்றவை எல்லாம் மறைந்து விடும். பந்தத்தை விடுங்கள்; 'மகன்' ஆகுங்கள், முக்தன் ஆகுங்கள், பிறகு ஏசுவைப்போல், 'பிதாவைக் காணலாம்'. எல்லையற்ற வலிமையே ஆன்மீகம், அதுவே கடவுள். பலவீனத்தையும் அடிமைத்தனத்தையும் விட்டொழி. சுதந்திரமாக இருக்கும் போதுதான் நீ ஆன்மா; அப்போதுதான் மரணமிலாப் பெரு நிலையை அடைகிறாய். அவனே இறைவனாகிறான். ...

உலகம் எனக்காக உள்ளது, உலகத்திற்காக நான் இல்லை. நன்மையும் தீமையும் நமது அடிமைகள்; நாம் அவற்றிற்கு அடிமை அல்ல. (முன்னேற்றத்தில் நாட்டம் இன்றி) இருந்த இடத்திலேயே இருப்பது மிருக இயல்பு, நன்மையை நாடுவதும் தீமையைத் தவிர்ப்பதும் மனித இயல்பு, இந்த இரண்டிலும் நாட்டம் இன்றி என்றென்றும் ஆனந்தத்தில் திளைத்திருப்பது இறைவனின் இயல்பு. நாமும் இறைவனாக இருப்போம். இதயத்தைக் கடல்போல் விரிவு படுத்திக்கொள். உலகின் சிறுமைகள் அனைத்தையும் கடந்து அப்பால் செல். தீமையிலும் உனக்குப் பேரானந்தப் பைத்தியம் ஏற்படட்டும். ஓர் ஓவியத்தைப் பார்ப்பதுபோல் உலகத்தைப் பார், அதில் காணப்படும் எதுவும் உன்னைப் பாதிக்காது என்பதை அறிந்துகொண்டு, அதன் எழிலை அனுபவித்து மகிழ். சேற்றுக் குழியில் குழந்தைகள் கண்டுகளிக்கும் பாசிமணிக்கு ஒப்பானது இந்த உலகம். எதிலும் பற்றுக்கொள்ளாமல் அமைதிப் பார்வையுடன் இந்த உலகத்தைப் பார். நன்மை, தீமை இரண்டும் ஒன்றே, அவை இரண்டும் 'இறைவனின் திருவிளையாடல்' என்பதையும் தெரிந்துகொள். அனைத்திலும் மகிழ்ச்சி அடை.

* * *

'எல்லாம் கடவுளே! ஆயினும் புலி-கடவுளை நெருங்கக் கூடாது. எல்லா தண்ணீரும் தண்ணீர்தான்; ஆயினும் அழுக்கு நீரை நாம் பருகுவதில்லை' என்பார் என் குருதேவர்.

ஆகாயமே இறைவனின் தீபத் தூண், சூரியனும் சந்திரனும் தீபங்கள். வேறு கோயில் எதற்கு? இறைவா, எல்லா கண்களும் உன்னுடையவை, ஆனால் உனக்கென்று தனியாக ஒரு கண் கிடையாது. எல்லா கைகளும் உன்னுடையவை, ஆனால் உனக்கென்று தனியாக ஒரு கை கிடையாது.

எதையும் தேடிச் செல்லாதே, விலக்கவும் செய்யாதே. வருவதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள். எதனாலும் பாதிக்கப்படாமல்

இருப்பதே சுதந்திரம். பொறுத்துக்கொள்வது மட்டும் போதாது, பற்றற்று இருப்பது அவசியம். காளையின் கதையை நினைவு படுத்திக்கொள். ஒரு காளையினுடைய கொம்பின்மீது கொசு ஒன்று வந்து நீண்டநேரம் உட்கார்ந்திருந்தது. அப்படி அமர்ந் திருப்பது, அதன் மனத்தை உறுத்தியது. ஆகவே காளையை நோக்கி, 'காளையாரே! நீண்ட நேரமாக நான் இங்கே உட் கார்ந்திருக்கிறேன். ஒருவேளை உமக்குச் சிரமமாக இருக்கலாம். நான் மிகவும் வருந்துகிறேன். நான் போய்விடுகிறேன்' என்று கூறிற்று. அதற்கு அந்தக் காளை, 'நீ போக வேண்டாம். வேண்டுமானால் உன் குடும்பம் முழுவதையுமே அழைத்து வந்து என் கொம்பின்மீது அமரச் செய். உன்னால் எனக்கு என்ன தீங்கு விளைவிக்க முடியும்?' என்று பதில் சொல்லிற்று.

ஜூன் 26, புதன்

அகந்தை இல்லாமல் செய்யும் செயல்கள்தான் சிறந்தனவாக அமைகின்றன; அதில்தான் நமது திறமையை அபரிமிதமாக வெளிப்படுத்த முடிகிறது. பெரிய மேதைகள் இந்த உண்மையை அறிந்திருந்தார்கள். தெய்வீக நடிகனாகிய இறைவனிடம் நம்மை முழுவதும் ஒப்படைத்துவிடுவோம். அவர் நடிக்கட்டும், நாம் சும்மா இருப்போம். 'அர்ஜுனா! கடமை என உலகில் எனக்கு எதுவும் இல்லை'[1] என்று ஸ்ரீகிருஷ்ணர் கூறுகிறார். முற்றிலும் சரணடைந்துவிடு, முற்றிலும் பற்றற்றிரு. அப்போதுதான் ஏதே னும் உண்மையாகச் செய்ய முடியும். செயலுக்குப் பின்னா லிருந்து இயக்கும் சக்திகளை யாரும் காண முடியாது; விளைவு களை மட்டுமே நாம் காண இயலும். அகங்காரத்தை ஒழித்து விடு, இழந்துவிடு, மறந்துவிடு. இறைவன் செயல் புரியட்டும், இது அவனது வேலை. விலகி நிற்பதைத் தவிர வேறு வேலை எதுவும் நமக்கு இல்லை. அவன் வேலை செய்யட்டும். நாம் விலகி இருக்கும் அளவிற்கு இறைவன் உள்ளே வருகிறான். சிறிய-நான் என்பதை விட்டுவிடு; பெரிய-நான் மட்டும் வாழ இடம் கொடு.

எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப நாம் உருவாகிறோம். ஆகவே என்ன நினைக்கிறாய் என்பதில் எச்சரிக்கையாக இரு. சொற்கள் இரண்டாம் பட்சமானவை. எண்ணங்கள் வாழ்கின்றன, நீண்ட தூரம் செல்கின்றன. நமது ஒவ்வோர் எண்ணத்திலும் நமது

---

1. ந மே பார்த்தாஸ்தி கர்த்தவ்யம் த்ரிஷு லோகேஷு கிஞ்சன।
—கீதை, 3.22

குணம் படிந்திருக்கிறது. மகான் ஒருவரின் வேடிக்கைப் பேச்சும் ஏச்சுகளும்கூடத் தூய அன்பில் தோய்ந்தவையாக இருக்கும், அவை நன்மையே பயக்கும்.

எதிலும் ஆசை கொள்ளாதே. இறைவனை நினை, பிரதியாக எதையும் எதிர்பாராதே. ஆசையற்றவர்களின் செயல்களே பலனளிக்கின்றன. பிச்சையேற்று வாழும் துறவிகள் வீடு தோறும் மதத்தைக் கொண்டு செல்கின்றனர். எதையும் சாதித்து விட்டதாக அவர்கள் எண்ணுவதும் இல்லை, அதற்கு உரிமை கொண்டாடுவதும் இல்லை. அவர்களை அறியாமலே அவர்களின் பணி நடைபெறுகிறது. அறிவின்மூலம் உலகத்தை அனுபவிப்பவர்கள் அகங்காரம் நிறைந்தவர்கள் ஆகின்றனர். அவர்கள் செய்யும் நன்மைகள் பறந்து விடுகின்றன. அகங்காரம் தலையெடுக்கும் போதெல்லாம் நம்மை நாம் ஏமாற்றிக் கொள்கிறோம், நாம் அறிவு பெற்றதாகவும் கூறிக்கொள்கிறோம். ஆனால் அது செக்குமாடு சுற்றிச்சுற்றி வருவது போன்றதைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை. இறைவன் தன்னை நன்றாக மறைத்துக் கொண்டிருக்கிறான்; அவனது செயல் மகோன்னதமானதாக இருக்கிறது. எனவே தன்னை எவ்வளவு தூரம் ஒருவன் மறைத்துக் கொள்கிறானோ, அந்த அளவிற்கு அவன் அதிகம் சாதிக்கிறான். உன்னை வெல், உலகம் உனதே.

நாம் சத்வ நிலையில் இருக்கும்போது பொருட்களை உள்ளது உள்ளபடி காண்கிறோம்; ஐம்புலன்களைக் கடந்து செல்கிறோம்; பகுத்தறிவுக்கு அப்பால் செல்கிறோம். நம்மை அடைத்து வைத்திருக்கும் கடினச் சுவர் அகங்காரமே. நம்மைப் பற்றிக் குறிப்பிட நேரும்போது, 'நான் இதைச் செய்தேன், அதைச் செய்தேன், அவற்றைச் செய்தேன்' என்று, நான் என்பதை முன்நிறுத்தியே கூறுகிறோம். இந்த அற்ப அகங்காரத்தை விடுங்கள். நம்மிடமுள்ள இந்த மிருகத்தனத்தைக் கொல்லுங்கள், 'நான் அல்ல, நீயே'—இதைச் சொல்லுங்கள், இதை உணருங்கள், இதன்படி வாழுங்கள். அகங்காரத்தால் உற்பத்தி செய்துகொண்ட உலகை விடாதவரை, நாம் விண்ணுலகை அடைய முடியாது. அப்படி இதுவரை யாரும் அடைந்ததும் இல்லை, இனி அடையப் போவதும் இல்லை. உலகைத் துறப்பது என்பது அகங்காரத்தை மறப்பது, அதைச் சிறிதும் உணராதிருப்பது; உடலில் வாழ்வது, ஆனால் அதனால் கட்டுப்படாதிருப்பது. அகங்காரமாகிய இந்தப் போக்கிரியை ஒழித்துவிட வேண்டும். உன்னை ஏசுபவர்களை வாழ்த்து. அவர்கள் உனக்கு

எவ்வளவு நன்மை செய்கிறார்கள், அதை நினைத்துக்கொள். உன்னை ஏசுவதால் ஏதாவது தீமை விளையுமானால் அது அவர்களுக்குத்தான் விளைகிறது. உன்னை வெறுக்கும் மக்களிடம் செல். உன் அகந்தையை அவர்கள் அடித்து வெளியேற்றட்டும்; அதனால் நீ இறைவனுக்கு அருகில் செல்ல முடியும். குரங்கு தன் குட்டியை அணைத்திருப்பதுபோல், நாமும் நம்மால் இயலும் காலம்வரை இந்த உலகை இறுகத் தழுவிக் கொள்கிறோம். ஆபத்து நேரும்போது, குட்டியைப் புறக்கணித்துவிட்டு, தாய்க் குரங்கு ஓடிவிடுவதைப் போல், நாமும் உலகத்தை மிதித்துத் தள்ளுவதற்கு வற்புறுத்தப்படும் போது தான் இறைவனை நாடத் தயாராகிறோம். நேர்மைக்காகத் துன்பப்படுபவர்கள் பாக்கியவான்கள். படிக்க இயலாதவர்களானால் நாம் பாக்கியவான்கள்; ஏனென்றால் இறைவனிடமிருந்து நம்மை விலக்கும் சக்தி அந்த அளவிற்குக் குறையும்.

போகம் என்பது கோடிக்கணக்கான தலைகள் கொண்ட ஒரு பாம்பு. அதை நமது கால்களில் இட்டு மிதிக்க வேண்டும். உலகைத் துறந்து நாம் வெளியே கிளம்புகிறோம், எதுவும் கிடைக்காத நிலையில் நம்பிக்கை இழக்கிறோம்; ஆனால் உறுதியாக இரு, உறுதியாக இரு. இந்த உலகம் ஓர் அரக்கன். அற்ப அகங்காரம் ஆட்சி செய்யும் அரசே உலகம். அதைப் புறக்கணித்துவிட்டு, உறுதியுடன் இரு. காமம், பணம், புகழ் இவற்றின்மீதுள்ள ஆசையை விட்டு, இறைவனை உறுதியாகப் பற்றிக் கொள்; இறுதியில் முற்றிலும் பற்றற்ற ஒரு நிலையை அடைவோம். புலன்களைத் திருப்தி செய்வதில் இன்பம் இருக்கிறது என்ற கருத்து வெறும் உலோகாயதம் தவிர வேறில்லை. உண்மையான இன்பம் அதில் இம்மியளவுகூட இல்லை. இன்பம் என்று நாம் அனுபவித்தவை எல்லாம் பேரானந்தத்தின் வெறும் நிழலே.

இறைவனிடம் தங்களை ஒப்படைத்துக் கொண்டவர்கள், தொண்டர்கள் என்று கூறிக் கொள்பவர்களைவிட அதிகமாக உலகிற்காக உழைக்கின்றனர். தன்னை முழுவதும் தூய்மைப் படுத்திக் கொண்டவன், ஒரு பிரச்சாரகர் கூட்டம் சாதிக்க முடிவதைவிட அதிகம் சாதிக்கிறான். தூய்மை மற்றும் மௌனத்திலிருந்து ஆற்றல் மிக்க சொற்கள் பிறக்கின்றன.

'அல்லி மலர்போல் இரு—ஓர் இடத்தில் இருந்தவாறு இதழ்களை மலரச் செய், தேனீக்கள் தானாக வந்து சேரும்.' கேசவ சந்திர சென்னிற்கும் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணருக்கும் பெரிய வேறுபாடு இருந்தது. உலகத்தில் பாவம் உள்ளது, துயரம்

உள்ளது என்பதை ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை; எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு உரிய தீமை இருப்பதாகவும் அவர் நினைத்தது இல்லை. கேசவர் பெரிய சீர்திருத்தவாதி, பிரம்ம சமாஜத்தின் தலைவர். பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பின், இந்த தட்சிணேசுவரத்தின் அமைதியான தீர்க்கதரிசி இந்தியா வில் மட்டுமன்றி, உலகம் முழுவதிலுமே பெரிய புரட்சியை ஏற்படுத்திவிட்டார். மௌன மனிதர்களிடமே ஆற்றல் இருக் கும். அவர்கள் வாழ்கின்றனர், நேசிக்கின்றனர், மறைகின்றனர், அவ்வளவுதான். 'நான், எனது' என்று அவர்கள் சொல்வ தில்லை. இறைவனின் கருவியாக இருப்பதிலேயே அவர்கள் பேரானந்தம் காண்கின்றனர். ஏசுநாதர்களையும் புத்தர்களை யும் உருவாக்குபவர்கள் அத்தகையோரே. அவர்கள் எப்போதும் இறைவனுடன் ஒன்றுபட்டு வாழ்கின்றனர். அவர்கள் லட்சிய மனிதர்கள். அவர்கள் எதையும் வேண்டுவதும் இல்லை, தாங்கள் செய்கிறோம் என்ற எண்ணத்துடன் எதையும் செய்வதும் இல்லை. அவர்கள் ஜீவன்முக்தர்கள், தன்னல உணர்வு சிறிதும் அற்றவர்கள், தாங்கள் ஒரு ஜீவன் என்னும் எண்ணத்தை முற்றி லும் உதறித் தள்ளியவர்கள், ஆசை என்பது அறவே அற்றவர்கள். அவர்களிடம் மனிதத்துவம் மறைந்து தத்துவ உண்மை மட்டுமே எஞ்சியுள்ளது.

ஜூன் 27, வியாழன்

இன்று காலை சுவாமிஜி புதிய ஏற்பாட்டைக் கொண்டு வந்தார். ஜான் கூறிய பகுதியை மீண்டும் இன்றைய பாடத்திற்கு எடுத்துக் கொண்டார்.

ஏசுநாதர், தாம் அனுப்புவதாக வாக்களித்துச் சென்ற 'ஆறுதல் கூறுபவர்' தாம்தான் என்று முகமது உரிமை கொண்டாடினார். ஏசுவின் பிறப்புக்கு ஓர் அமானுஷ்ய காரணம் கூறுவது தேவை யற்றது என்று அவர் சொன்னார். அத்தகைய காரணங்கள் எல்லா நாடுகளிலும் எல்லா காலங்களிலும் கூறப்பட்டே வந் திருக்கின்றன. மகான்கள் அனைவருமே தேவதைகளையே தங்கள் தந்தை என்று உரிமை கொண்டாடினர்.

அறிதல் என்பது ஒன்றைச் சார்ந்தே இருக்கக் கூடியது. நாம் கடவுளாகலாம், ஆனால் ஒருபோதும் அவரை அறிய முடியாது. அறிதல் என்பது கீழ்நிலை. எப்போது 'அறிய' முற்பட்டானோ, அப்போதுதான் ஆதாம் வீழ்ச்சி அடைந்தான். அதற்கு முன்பு அவன் கடவுளாக, உண்மையாக, தூய்மை யாகவே இருந்தான். நாமும் நமது முகமும் ஒன்று. ஆனாலும் நாம் நமது உண்மையான முகத்தை நேரடியாகக் காண

முடியாது; பிரதிபிம்பத்தை மட்டுமே காண முடியும். நாம் அன்பே. இருப்பினும் ஒரு கற்பனையின் துணைகொண்டே அதைச் சிந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது. எண்ணத்தின் புற வுருவே ஜடப் பொருள் என்பது இதனால் நிச்சயிக்கப் படுகிறது.

உலகியலிலிருந்து விலகுவதே நிவிருத்தி. முதலில் படைக்கப்பட்டவர் நால்வர் (சனகர், சனந்தனர், சனாதனர், சனத்குமாரர்). 'வெளிப்பாடு (படைப்பு) இரண்டாம் தரமானது' என்று அன்னப் பறவை (வடிவில் இருந்த இறைவன்) எச்சரித் ததன் விளைவாக அவர்கள் படைப்பில் ஈடுபடவில்லை என்று இந்துப் புராணங்கள் கூறுகின்றன. வெளிப்பாடு என்பதன் பொருள் கீழ்நிலைக்கு வருதல்—இதுவே அதன் உட்கருத்து. பரம்பொருளைச் சொற்களால் மட்டுமே விளக்க வேண்டியிருக் கிறது. ஆனால் சொற்களோ விளக்க இயலாமல் அதனை மறைத்துவிடுகின்றன. எனவே தத்துவம் என்பது ஜடப் பொருட்கள் என்னும் உறையில் பொதிந்தே இருக்க வேண் டியிருக்கிறது. இந்த உறையைப் பார்ப்பதில் ஈடுபட்டு, நாம் உண்மைத் தத்துவத்தை மறைத்துவிடுகிறோம். இதனைப் பெரிய குருமார்கள் அனைவரும் அறிந்துள்ளனர். அதனால்தான் தீர்க்க தரிசிகள் தொடர்ந்து தோன்றி, உண்மைத் தத்துவத்திற்கு, காலத்திற்கு ஏற்ற புதிய உறையை அளித்து நமக்குப் போதிக் கின்றனர். மதம் என்பது ஒன்றே என்று என் குருதேவர் போதித் தார். எல்லா தீர்க்கதரிசிகளும் ஒரேவிதமான உண்மையையே கூறுகிறார்கள். ஆனால் உண்மைக்கு ஓர் உருவம் கொடுத்துதான் அவர்களால் தர முடியும். எனவே அவர்கள் அந்த உண்மையைப் பழைய உருவத்திலிருந்து வெளியே எடுத்து, புதிய வடிவில் அமைத்து நமக்குத் தருகிறார்கள்.

நாமரூபத்திலிருந்து விடுபடும்போதுதான், குறிப்பாக, நல்ல தாயினும் சரி கெட்டதாயினும் சரி, உடல் என்ற ஒன்றிலிருந்து விடுபடும்போதுதான், நாம் தளையிலிருந்து விடுபட்டவர்கள் ஆகிறோம். முடிவற்ற முன்னேற்றம் என்பது முடிவற்ற தளை. அதைவிட, எல்லாவித உருவங்களின் அழிவே நாம் விரும்பத் தக்கது. தேவ உடல் பெற்றிருந்தாலும் சரி, உடல் என்னும் தளையிலிருந்து முற்றிலுமாக நம்மை விடுவித்துக்கொள்ள வேண்டும். இருப்பவர் கடவுள் ஒருவரே. இரண்டு கடவுளர்கள் இருக்க முடியாது. ஒரே ஒரு ஆன்மாதான் உண்டு. அதுவே நான்.

முக்திக்குக் கருவியாக இருப்பவை என்பதால் மட்டுமே நற்செயல்கள் மதிப்புப் பெறுகின்றன. அவை செய்பவனுக்கு நன்மை செய்கின்றன, பிறருக்கு அவற்றால் எந்த நன்மையும் இல்லை.

அறிவு என்றால் வகைப்படுத்தல், அவ்வளவுதான். ஒரே தன்மையுடைய பல பொருட்களைக் காண்கிறோம், அவற்றிற்கு மொத்தமாக ஒரு பெயர் சூட்டி, திருப்தி அடைகிறோம். 'நிகழ்ச்சிகளை' நாம் கண்டுபிடிக்கிறோம், ஆனால் 'ஏன்' என் பதைக் காண்பதில்லை. முன்னைவிட அதிக இருள்செறிந்த ஒரு பிரதேசத்தைச் சுற்றி வட்டமிட்டுவிட்டு, ஏதோ அறிந்து விட்டதாக எண்ணிக் கொள்கிறோம். எந்த 'ஏன்' என்ற கேள்விக் கும் இந்த உலகில் விடை கிடைக்காது; அதற்கு நாம் கடவுளிடம் சென்றாக வேண்டும். அறிபவரை ஒருபோதும் வெளிப்படுத்த முடியாது. அந்த முயற்சி, உப்புப் பொம்மை கடலின் ஆழத்தை அறிய முயன்றது போன்றதே. கடலில் இறங்கியதுதான் தாமதம், அது கரைந்து போயிற்று.

படைப்பு என்பது வேறுபாட்டால் நிகழ்வது, சமச்சீர்நிலை அதாவது சமநிலையே கடவுள். வேறுபாடுகளுக்கு அப்பால் செல். அப்போது பிறப்பையும் இறப்பையும் வென்று, பரிபூரண சமநிலையை அடைகிறாய், கடவுளில் நிலைபெறுகிறாய், கடவுளாகவே ஆகிறாய். வாழ்வைக் கொடுத்தாவது முக்தியைப் பெறு.

பல பிறவிகளின் தொகுப்பே நாம். ஒரு புத்தகத்திற்குப் பல பக்கங்கள் இருப்பதுபோல் நமக்குப் பல பிறவிகள் உள்ளன, ஆனால் நாம் மாறுவதில்லை. சாட்சியான ஆன்மாவே நாம். தீப்பந்தம் ஒன்றை வேகமாகச் சுழற்றும்போது ஒளிவட்டம் ஒன்று தென்படுவதைப்போல், பல பிறவிகளின் பதிவு மட்டுமே நம் மீது படுகிறது. ஆன்மா எல்லா உயிர்களின் ஒருமையாக விளங்குகிறது. அதனால்தான் அது அசைவற்றதாக, முடிவற்ற தாக, மாற்றம் இல்லாததாக இருக்கிறது. அதுவே கடவுள், அதுவே ஆன்மா. இந்த ஆன்மா உயிர் அல்ல. உயிராக அது மாற்றம் அடைந்ததாக எண்ணுகிறோம். அது இன்பம் அல்ல, இன்பமாக மாற்றிக் கொள்ளப்படுகிறது. ...

உலகத்திற்கு வேண்டியவற்றைச் செய்யவில்லை என்று இன்று இறைவன் புறக்கணிக்கப்படுகிறான். 'இறைவனால் என்ன பலன்?' என்று கேட்கின்றனர். வெறும் நகரசபை அதிகாரி என்றா கடவுளை நாம் கருதுவது?

எல்லா ஆசைகளையும் வெறுப்புகளையும் வேற்றுமைகளையும் அடக்குவதே நாம் செய்ய முடிந்தது. கீழான இயல்புகளைக் கொன்றுவிடு; மனம் என்பதையே இல்லாதது போல் ஆக்கிவிடு; உடம்பையும் மனத்தையும் தூய்மையாக, ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள். இறைவனை அடைவதற்கான கருவிகள் என்ற அளவில் மட்டுமே அவற்றைப் பேண வேண்டும். அவற்றின் உண்மையான உபயோகம் அது மட்டுமே. உண்மையை உண்மைக்காக மட்டுமே தேட வேண்டும், ஆனந்தத்திற்காக அதைத் தேடாதே. இன்பம் கிடைக்கலாம், ஆனால் அது உனது தூண்டுசக்தியாக இல்லாமலிருக்கட்டும். இறைவனைத் தவிர வேறு எந்த நோக்கத்தையும் கொள்ளாதே, நரகத்தின்மூலம்தான் உண்மையை அடைய முடியுமானால், அதையும் துணிந்து செய்.

ஜூன் 28, வெள்ளி

இன்று அனைவரும் பயணம் சென்றனர். எங்கானாலும் சுவாமிஜி பாடம் நடத்தாமல் இருக்க மாட்டார். ஆனால் அன்று யாரும் குறிப்பு எடுக்கவில்லை. அதனால் அவற்றின் விவரம் கிடைக்கவில்லை. புறப்படுமுன் காலை உணவு வேளையில் அவர் கூறினார்:

எல்லா உணவும் பிரம்மமாக இருப்பதால் அதற்கு நன்றி கூற வேண்டும். எங்கும் நிறைந்துள்ள பிரம்மத்தின் சக்தி, நமது தனிச் சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது. அதுவே நமது செயல்கள் அனைத்திற்கும் உதவுகிறது.

ஜூன் 29, சனி

இன்று காலை சுவாமிஜி கீதையுடன் வந்தார்.

அர்ஜுனனான குடாகேசனிடம் (தூக்கத்தை வென்றவன்) ஆன்மாக்களின் இறைவனான ஸ்ரீகிருஷ்ணர் கூறினார். தர்ம க்ஷேத்திரமே (தர்மத்தின் களமான போர்க்களம்) இந்த உலகம். ஐந்து சகோதரர்களும் (தர்மத்தின் பிரதிநிதிகள்) நூறு சகோதரர்களுடன் (நாம் நேசிக்கின்ற, அதே வேளையில் எதிர்க்க வேண்டியவர்கள்) போர் செய்கிறார்கள். மாவீரனான அர்ஜுனன் (விழிப்புற்ற ஆன்மா) தளபதி. நாம் மிகவும் பற்றுக் கொண்டுள்ள எல்லா புலனின்பங்களையும் எதிர்த்துப் போராடி, அவற்றைக் கொல்ல வேண்டும். நாம் தன்னந்தனியாக நிற்க வேண்டும். நாம் பிரம்மம், மற்ற எல்லா கருத்துக்களையும் இந்த ஒன்றில் இணைக்க வேண்டும்.

ஸ்ரீகிருஷ்ணர் எல்லாம் செய்தார், ஆனால் பற்றில்லாமல் செய்தார். அவர் உலகில் வாழ்ந்தார், ஆனால் அதைச் சாராமல்

இருந்தார். 'பற்றின்றி எல்லா வேலைகளையும் செய்யுங்கள், உங்களுக்காக அல்லாமல் செயலுக்காகவே செயல் புரியுங்கள்.'

நாமரூப நிலையில் ஒருபோதும் சுதந்திரம் இருக்க முடியாது. களிமண்ணால் (பானைகள் செய்யப்படுவதைப்போல்) நாம் படைக்கப்பட்டுள்ளோம். எனவே நாம் வரையறைக்கு உட்பட்டவர்கள், நமக்குச் சுதந்திரம் இல்லை. எதையும் சார்ந்திருக்கின்ற ஒன்று சுதந்திரமானதாக இருக்க முடியாது. பானை என்ற உருவில் இருக்கும்வரை, பானை தன்னைச் சுதந்திரமானதாகக் கூறிக்கொள்ள முடியாது. அது தனது உருவத்தை முற்றிலுமாக இழக்கும்போதுதான் சுதந்திரம் பெற முடியும். இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதுமே ஆன்மாதான். ஆனால் அது வேறுபாடுகளுடன் காட்சியளிக்கிறது. ஒரே ராகம், நாம் ரசிப்பதற்காகப் பலவித ஆலாபனைகளுடன் அளிக்கப்படுவது போன்றது இது. சிலவேளைகளில் அபசுவரங்கள் ஏற்படலாம். ஆனால் அந்த அபசுவரம்கூட, தொடரும் இசையை மேலும் இனிமைபுறச் செய்வதாகவே அமைகிறது. இந்தப் பிரபஞ்ச ராகத்தில், மூன்று கருத்துக்கள் மேலெழுந்து நிற்கின்றன—சுதந்திரம், வலிமை, சமத்துவம்.

உனது சுதந்திரம் பிறருக்குத் துன்பம் விளைக்குமானால், நீ சுதந்திரமாக இல்லை. பிறருக்குத் துன்பம் செய்யாதே.

'பலவீனமே துயரம்' என்று மில்டன் கூறுகிறார். செயலும் துயரமும் பிரிக்க முடியாதவை (அதிகம் சிரிப்பவன், அதிகம் அழுவதையும் நாம் பல வேளைகளில் காண்கிறோம்). 'வேலை செய்யத்தான் உனக்கு உரிமை உண்டே தவிர, பலனை எதிர்பார்ப்பதற்கு இல்லை.'

* * *

உலகநிலையிலிருந்து பார்க்கும்போது, தீய எண்ணங்கள் நோய்க் கிருமிகள் போன்றவை.

நமது எண்ணம் ஒவ்வொன்றும் ஒரு சம்மட்டியாக உள்ளது. அது நமது உடல் என்னும் இரும்புத்துண்டின்மீது தாக்கி, நாம் விரும்பும்வண்ணம் அதை உருவாக்குகிறது.

இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உலவும் நல்ல எண்ணங்கள் அனைத்திற்கும் நாம் உரிமை உடையவர்கள். அதற்கு, நாம் நம் உள்ளங்களை அவற்றிற்காகத் திறந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

புத்தகங்கள் எல்லாம் நம்முள்ளேயே உள்ளன. சச்சிதானந்தம், ஸோஹம், ஸோஹம் (உண்மை-அறிவு-இன்பம், நானே அவன், நானே அவன்) என்ற நித்தியமான இன்னிசை

உன்னுள்ளேயே ஒலித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. மூடனே! அது உன் காதில் விழவில்லையா?

நம் ஒவ்வொருவரிடமும் அறிவு அனைத்தின் ஊற்று உள்ளது. அது எறும்பிடமும் உள்ளது, மேலான தேவனிடமும் உள்ளது. உண்மை மதம் ஒன்றே. ஆனால் நாம் உருவங்களையும் சின்னங்களையும் விளக்கங்களையும் எடுத்துக்கொண்டு அடித்துக் கொள்கிறோம். தேடத் தெரிந்தவர்களுக்குப் பொற் காலம் தயாராக உள்ளது. நம்மை இழந்துவிட்டு, உலகத்தை இழந்துவிட்டதாக எண்ணுகிறோம்.

நிறை வலிமைக்கு இந்த உலகில் எந்தச் செயல்பாடும் இல்லை. அது இருக்கிறது, செயல்படுவதில்லை.

உண்மையான நிறைநிலை ஒன்றே ஒன்றுதான்; ஆனால் சார்புள்ள நிறைநிலைகள் பல உள்ளன.

ஜூன் 30, ஞாயிறு

சிறிதேனும் கற்பனை இன்றிச் சிந்திக்க முயல்வது, சாதிக்க முடியாததைச் சாதிக்க நினைப்பதாகும். ஏதாவது மிருகம் ஒன்று இல்லாமல், பாலூட்டி ஒன்றை நினைக்க முடியாது. கடவுளைப்பற்றிய கருத்தும் இது போன்றதே.

மேலான சிந்தனைகளின் சாரத்தையே நாம் கடவுள் என் கிறோம்.

ஒவ்வோர் எண்ணமும் இரண்டு பகுதிகளை உடையது: ஒன்று கருத்து, மற்றொன்று சொல். நமக்கு இரண்டும் தேவை. லட்சியவாதி (Idealist), பொருள்முதல்வாதி (Materialist) இருவரின் போக்கும் சரியானவை அல்ல. கருத்தும் சொல்லும் நமக்குத் தேவை.

நமது முகத்தைக் கண்ணாடிமூலமே நாம் பார்க்க முடியும். அதேபோல், நமது அறிவு அனைத்தும் பிரதிபிம்பத்தைப்பற்றியதே. ஒருவரும் தனது சொந்த ஆன்மாவையோ கடவுளையோ காண முடியாது. நாம்தான் ஆன்மா, நாம்தான் கடவுள்.

நீ இல்லாதபோதுதான் நீ முக்தி நிலையில் இருக்கிறாய். 'நீ இல்லாதபோதுதான் நீ மிகமிக மேம்பட்ட நிலையில் இருக் கிறாய், உண்மை நிலையில் இருக்கிறாய்' என்று புத்தர் கூறினார். அதாவது அகங்காரம் சிறிதும் இல்லாதபோதுதான் நீ உயர் நிலையை அடைகிறாய்.

உள்ளேயுள்ள தெய்வீக ஒளி பெரும்பாலோரிடம் மறைக்கப்பட்டுள்ளது. இரும்புப் பெட்டிக்குள் இருக்கும்

விளக்கு போன்றது அது; வெளிச்சம் வெளியே தெரியச் சிறிதும் வாய்ப்பு இல்லை. தூய்மையாலும், தன்னலம் இன்மையாலும் மறைப்பைப் படிப்படியாக மெல்லியதாக்கி, மேலும் மெல்லியதாக்கி, கண்ணாடிபோல் ஒளி ஊடுருவக் கூடியதாக்க வேண்டும். அவ்வாறு இரும்புப் பெட்டி கண்ணாடிப் பெட்டியாக மாறிய நிலையில் இருப்பவர் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர். அவரால் அக ஒளியை உள்ளது உள்ளபடியே காண முடியும். நாம் எல்லோரும் கண்ணாடிப் பெட்டியாக மாறிக் கொண்டிருக்கிறோம். அதிகமான, இன்னும் அதிகமான வெளிச்சத்தைப் பிரதிபலிக்கும் உயர்ந்த நிலையை நாம் அடையக்கூடும். இந்தப் 'பெட்டி' இருக்கும்வரை, நாம் புறப் பொருட்களின் மூலமாகவே சிந்திக்க வேண்டும். பொறுமை இல்லாதவன் ஒருபோதும் வெற்றி பெற மாட்டான்.

* * *

பெரிய மகான்கள் தத்துவங்களுக்கு விளக்கமாக அமைகின்றனர். சீடர்களோ மகான்களையே தத்துவங்கள் ஆக்கிவிடுகின்றனர்; நாளடைவில் தத்துவங்களை மறந்து மனிதர்களிலேயே நிலை பெற்றுவிடுகின்றனர்.

சகுணக் கடவுளை வழிபடுவதை புத்தர் தொடர்ந்து கண்டித்தார். ஆனால் நாட்டில் உருவ வழிபாடு வந்ததற்கே அதுதான் காரணமாக அமைந்தது. வேதங்களில் அவைபற்றிய பேச்சே இல்லை. அவர்கள், இறைவன் எங்கும் இருப்பதைக் கண்டார்கள். படைப்பவனாக, நண்பனாக விளங்குகின்ற இறைவனை இழந்துவிட்டதன் எதிர்விளைவாகவே உருவ வழிபாடு ஏற்பட்டது. புத்தரையும் உருவத்தில் வடித்தனர், ஏசுவையும் உருவக் கடவுளாக்கினர். மரங்கள், கல் ஆகியவற்றிலிருந்து உருவான உருவ வழிபாடு, புத்தர், ஏசு போன்ற மகான்களை வழிபடும் அளவுக்கு வளர்ந்தது. விக்கிரகங்களைத் தவிர்க்க முடியாத நிலைக்கு நாம் ஆளாகிவிட்டோம்.

* * *

தீவிரமான சீர்திருத்தப்போக்கு எப்போதுமே சீர்திருத்தத்தின் வேகத்தைத் தடைப்படுத்துகிறது. 'நீ கெட்டவன்' என்று சொல்லாதே; 'நீ நல்லவன், இன்னும் நல்லவனாகு' என்றுசொல்.

எல்லா நாடுகளிலும் புரோகிதர்கள் ஒரு தீமையாகவே உள்ளனர். அவர்கள் பழிக்கின்றனர், கண்டிக்கின்றனர்; ஒன்றைத் திருத்தி அமைக்க முயன்று, பலவற்றைக் கெடுக்கின்றனர். அன்பு எதையும் சிறுமைப்படுத்துவது இல்லை, பேராசையே அவ்வாறு

செய்கிறது. 'நேர்மையான' கோபம், 'நியாயமான' கொலை என்றெல்லாம் இருக்கவே முடியாது.

சிங்கமாவதற்கு நீ ஒருவனை அனுமதிக்காவிட்டால் அவன் குள்ள நரி ஆகிவிடுவான். பெண் ஆற்றலின் வடிவம். இன்று ஆண், பெண்ணை அடக்கியாள்வதால், அவள் அதிகமாகத் தீய ஆற்றலாக விளங்குகிறாள். இன்று அவள் நரியாக இருக்கிறாள், அவளை அடக்கியாளாமல் இருந்தால் சிங்கம் ஆவாள்.

பொதுவாகச் சொல்வதானால், ஆன்மீக உணர்வுகளை அறிவின்மூலம் சமப்படுத்த வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவை வெறும் மனவெழுச்சி (Sentimentality) என்ற இழிநிலைக்குத் தாழ்ந்து போகக்கூடும். ...

மாற்றங்களுக்குப் பின்னால் மாறாத ஒன்று இருக்கிறது என்பதை மதவாதிகள் அனைவரும் ஒப்புக்கொள்கின்றனர். ஆனால் அந்த அறுதிப்பொருளைப்பற்றிய கருத்தில் அவர்கள் வேறுபடுகின்றனர். புத்தர் இதை முற்றிலுமாக மறுத்தார். 'பிரம்மம் இல்லை, ஆன்மா இல்லை' என்றார் அவர்.

குணநலன் என்ற நோக்கில் பார்க்கும்போது, உலகம் இது வரை கண்டுள்ள மகான்களுள் புத்தர் மிகப் பெரியவர்; அடுத்த நிலையில் இருப்பவர் ஏசு. ஆனால் கிருஷ்ணர் கீதையில் செய் திருக்கும் உபதேசங்கள் மகோன்னதமானவை, உலகம் இது வரை கண்ட போதனைகளுள் மிக உயர்ந்தவை. இந்த கீதை என்னும் அற்புதக் கவிதையை இயற்றியவர் அரியவர்களுள் ஒருவர். அத்தகைய மகான்களின் பெருவாழ்வினால் உலகம் முழுவதும் புத்துணர்வு அலைபோல் பொங்கிப் பரவுகிறது. கீதாச்சாரியரின் அறிவுநுட்பத்தைப்போன்ற ஒரு மேதா விலாசத்தை மனித இனம் இனி ஒருபோதும் காணப் போவ தில்லை.

* * *

நல்லதாகவோ கெட்டதாகவோ வெளிப்பட்டுக் கொண் டிருப்பது ஒரே சக்திதான். கடவுள் என்பதும் சாத்தான் என் பதும் ஒரே ஆறு; ஆனால் தண்ணீர் எதிரெதிர் திசைகளில் ஓடுகின்றன, அவ்வளவுதான்.

ஜூலை 1, திங்கள்

ஸ்ரீராமகிருஷ்ண தேவர்

வைதிகப் பிராமணர் ஒருவருக்கு ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் மகனாகப் பிறந்தார். அந்தப் பிராமணர் சிறந்த ஒரு பிரிவைச் சேர்ந்த

பிராமணர்களைத் தவிரப் பிறரிடம் தானம்கூடப் பெற மாட்டார். அவர் எங்கும் யாரிடமும் வேலை செய்யவில்லை, அர்ச்சகராகக் கூட இருக்கவில்லை, அறிவை விலைப்படுத்த வில்லை, பிறரிடம் ஏவல் செய்யவில்லை. தெய்வாதீனமாகக் கிடைப்பதை மட்டுமே ஏற்று (பிச்சை ஏற்று), அதுவும், நெறி தவறிய பிராமணர்களிடமிருந்து பெறாமல் வாழ்ந்தார்.

இந்து மதத்தில் கோயில்களின் ஆதிக்கம் குறைவு. இருக் கும் கோயில்கள் அனைத்தையும் இடித்துவிட்டாலும், இந்து மதத்திற்கு ஒருசிறு பாதிப்புகூட இருக்காது. இறைவனை வழி படுவதற்கும் விருந்தினரை உபசரிக்கவுமே ஒருவன் வீடுகளைக் கட்ட வேண்டும்; தனக்கு மட்டும் வீடு கட்டிக்கொள்வது சுய நலம். அதனால்தான் இந்து, இறைவனுக்காகக் கோயில்களைக் கட்டுகிறான்.

குடும்பம் மிகவும் வறுமையுற்று வாடியதால், ஸ்ரீராம கிருஷ்ணர் சிறுவயதிலேயே கோயிலில் அர்ச்சகராக வேலை பார்க்க நேர்ந்தது. அது காளிதேவியின் கோயில். காளியைப் பிரகிருதி என்றும் அழைப்பார்கள். ஆணின்மீது பெண் நிற்பது போன்ற உருவம் அது. மாயை விலகாதவரை நாம் எதையும் அறிய முடியாது என்பதை அந்த உருவம் உருவகப்படுத்துகிறது. பிரம்மம் ஆணும் அல்ல, பெண்ணும் அல்ல; அது அறியப் படாதது, அறிய முடியாதது. அறியப்படுகின்ற பொருள் ஆவதற் காக, அது மாயை என்னும் போர்வையில் தன்னை மறைத்துக் கொண்டு, உலகின் அன்னையாகிப் பிரபஞ்சத்தைப் படைக் கிறது. கீழே கிடப்பவர் (சிவபெருமான்) மாயையால் மறைக்கப் பட்டு சவம் ஆகிவிட்டார்.

'கடவுளை நான் வலிமையால் வெளிப்படுத்துவேன்' என்று (அத்வைத) ஞானி கூறுகிறான். துவைதியோ, 'கதவைத் திறப்பதற்காக இறைவியான அன்னையிடம் பிரார்த்தித்து நான் கடவுளை வெளிப்படுத்துவேன். ஏனெனில் சாவி அவளி டம் மட்டுமே இருக்கிறது' என்கிறான்.

நாள்தோறும் செய்த பூஜையின் விளைவாக, இளம் அர்ச்சகரான ஸ்ரீராமகிருஷ்ணருக்குக் காளிதேவியின்மீது தீவிர பக்தி உதயமாகியது. அதன் விளைவாக, அவரால் பூஜையைச் சரிவரச் செய்ய முடியாமல் போயிற்று. எனவே அவற்றை விட்டுவிட்டு, கோயில் தோட்டத்தில் மரங்களும் புதர்களும் அடர்ந்த ஒரு பகுதியில் சென்று தியானத்தில் ஆழ்ந்து ஈடு பட்டார். அந்தத் தோட்டம் கங்கையாற்றின் கரையில்

இருக்கிறது. ஒருநாள் ஆற்று வெள்ளம் பெருகி வந்தபோது, ஒரு குடிசை கட்டத் தேவையான பொருட்கள் ஆற்றில் மிதந்து வந்தன. அந்தக் குடிசையில் அவர் தங்கினார். உடலைப் பேணும் நினைப்பு சிறிதும் இன்றி, தேவியை வழிபடுவதைத் தவிர வேறு சிந்தனைக்கே இடம் இல்லாமல் அழுதுஅழுதுப் பிரார்த் தனையில் ஈடுபட்டார். அவரது உறவினர் ஒருவர் அவருக்கு உணவளித்து, அவரைக் கவனித்துக் கொண்டார். பின்பு சன்னி யாசினி ஒருவர் வந்து, தேவியைக் காண அவருக்கு வழிகாட்டி னார். அவருக்கான குருமார்கள் தாமாகவே அவரிடம் வந்தனர். ஒவ்வொரு மதப் பிரிவிலிருந்தும் ஒரு மகான் வந்து போதித்தார், அவர் அனைத்தையும் ஆர்வத்துடன் கேட்டார். ஆனால் (இந்த எல்லா வழிகள்மூலமும்) அவர் வழிபட்டது என்னவோ தேவியை மட்டுமே, ஏனெனில் அவருக்கு அவளே எல்லாம்.

யாரிடமும் ஒரு கடுஞ்சொல் அவர் சொன்னது கிடையாது. அவர் தங்கள் பிரிவைச் சேர்ந்தவர் என்று ஒவ்வொரு பிரிவின ரும் கருதும் அளவிற்கு அவர் பரந்த நோக்கம் உடையவராக இருந்தார். எல்லோரையும் அவர் நேசித்தார். எல்லா மதங்களும் உண்மையானவை என்று அவர் கொண்டார். ஒவ்வொருவருக் கும் அவரிடம் இடம் இருந்தது. அவர் சுதந்திர புருஷராக இருந்தார்—சுதந்திரமாக அவர் அன்பை வழங்கினாரே தவிர, கடுமையை அல்ல. சாந்த குணமுள்ளவர்கள் படைக்கிறார்கள்; இடியென முழங்குபவர்கள் பரப்புகிறார்கள். புனிதரான பால் இடியென முழங்கி ஒளியைப் பரப்புபவராக இருந்தார்.

புனிதரான பாலின் காலம் கடந்துவிட்டது. இந்தக் காலத் திற்கு ஏற்ற புதிய ஒளியாக நாம் திகழ வேண்டும். தன்னைத் தானே திருத்தி அமைத்துக்கொண்டு, செயல்படும் புதிய அமைப்பு ஒன்று இப்போது பெரிதும் தேவையாக உள்ளது. அப்படி ஓர் அமைப்பை உருவாக்க முடியுமானால், அதுவே உலகத்தின் அறுதி மதமாக அமையும். சம்சாரச் சக்கரம் சுழல வேண்டும். அதற்கு நாம் துணைசெய்ய வேண்டுமே தவிரத் தடையாக இருக்கக் கூடாது.

மதக் கருத்துக்களாகிய அலைகள் எழும், வீழும். அது எழும்போது அதன் உச்சியில் 'அந்தக் காலத்திற்கான தீர்க்க தரிசி' இருப்பார். இன்றைக்குத் தேவையான மதத்தைப் போதிப் பதற்காக ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் வந்தார். அவரது கருத்துக்கள் ஆக்கபூர்வமானவை, அழிவிற்கானவை அல்ல. அதற்காக இயற்கையை அணுகி அவர் புதிய உண்மைகளைக் காண

வேண்டியிருந்தது. அவ்வாறு விஞ்ஞானபூர்வமான மதம் ஒன்றை அவர் உருவாக்கினார். அது 'நம்பு' என்று சொல்லவில்லை, 'பார்' என்று சொல்கிறது; 'நான் பார்க்கிறேன், நீயும் பார்க்க முடியும்' என்று சொல்கிறது. அந்த வழிகளைக் கடைப்பிடித்தால் நீங்களும் அந்தக் காட்சிகளைக் காணலாம். கடவுள் எல்லோரிடமும் வருவார். அந்த இயைபு நாம் ஒவ்வொருவரும் அடையக்கூடிய எல்லையிலேயே உள்ளது. ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரின் போதனைகள் இந்து மதத்தின் சாரம் ஆகும். அவரது கருத்துக்கள் அவர் புதியதாகப் படைத்தவை அல்ல, அப்படி அவர் உரிமை கொண்டாடவும் இல்லை. பெயரையோ புகழையோ அவர் சிறிதும் விரும்பவில்லை.

ஏறக்குறைய நாற்பது வயதில் அவர் போதிக்கத் தொடங்கினார். ஆனால் பிரச்சாரத்திற்காக அவர் வெளியில் போகவில்லை. தமது போதனைகள் யாருக்குத் தேவையோ, அவர்கள் தம்மிடம் வருவதற்காக அவர் காத்திருந்தார். இந்துமத வழக்கப்படி அவருடைய பெற்றோர், ஐந்து வயதுச் சிறுமி ஒருத்தியை அவருக்குத் திருமணம் செய்து வைத்தனர். அவள் தொலைவில் உள்ள கிராமத்தில் தன் பெற்றோருடன் வசித்து வந்தாள். தன் கணவரின் இந்தப் போராட்டங்கள் பற்றியெல்லாம் அவளுக்கு எதுவும் தெரியாது. அவள் பருவத்திற்கு வந்தபோதோ, அவர் அதற்குள் ஆன்மீக உணர்வுகளில் ஆழ்ந்துவிட்டிருந்தார். கணவர் வாழும் தட்சிணேசுவரத்திற்கு அவள் தனது கிராமத்திலிருந்து நடந்து சென்றாள். அவரை அங்கே கண்டபோது அவளால் அவரை, அவரது நிலையைப் புரிந்துகொள்ள முடிந்தது. ஏனெனில் அவளும் ஓர் உன்னதப் பெண்ணாக, தூய்மையும் புனிதமும் வாய்ந்தவளாக இருந்தாள். தன் கணவரின் பணிகளில் துணை புரிய எண்ணினாளே தவிர, இல்லற நெறிக்கு அவரைத் திருப்ப அவள் விரும்பவில்லை

பெரிய அவதார மூர்த்திகளுள் ஒருவராக ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரை இந்தியாவில் வழிபடுகின்றனர். அவரது பிறந்தநாள் ஒரு பண்டிகைபோல் கொண்டாடப்படுகிறது. ...

எங்கும் நிறைந்த திருமாலின் சின்னமாக இருப்பது கூழாங்கல் போன்ற உருண்டை வடிவமுள்ள சாளக்கிராமம். நாள்தோறும் காலையில் ஒரு பூஜாரி வந்து அதற்குப் பூஜை செய்கிறார். அதனை நீராட்டி, உடையணிவித்து, தமது பிராணனை அதில் பிரதிஷ்டை செய்கிறார். தூப தீபங்கள் காட்டுகிறார், தூங்க வைக்கிறார். பின்னர், இந்த முறையில் கடவுளை

வழிபட்டதற்காக அவரிடம் மன்னிப்புக் கோருகிறார். உருவத்தின்மூலமோ வேறு ஜடப்பொருள்மூலமோ தவிர வேறு வழியில் தனக்கு வழிபாடு செய்யத் தெரியவில்லை என்று கூறிப் பிரார்த்திக்கிறார்.

'நல்லதையும் அழகியதையும் மட்டுமே வழிபடுவது பல வீனம், கொடுமையையும் தீமையையும் நேசித்து நாம் வழிபட வேண்டும்' என்று ஒரு பிரிவினர் கூறுகின்றனர். இவர்கள் திபெத் முழுவதும் பரவியுள்ளனர். அவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்வதில்லை. இந்தியாவில் இவர்கள் வெளிப்படையாகச் செயல்பட முடியாது, எனவே ரகசிய சங்கங்களை அமைத் துள்ளனர். ரகசிய விரும்பிகளைத் தவிர நல்லவன் யாரும் இந்தக் கூட்டத்தில் சேர மாட்டான். கம்யூனிசம் மூன்று முறை திபெத்தில் முயற்சி செய்யப்பட்டது, மூன்று முறையும் தோல்வி அடைந்தது. ஆற்றல் பெறுவதற்காக அவர்கள் தவம் செய்கின்றனர், பெருமளவிற்கு வெற்றியும் பெறு கின்றனர்.

தவம் என்னும் சொல் 'எரித்தல்' என்று பொருள்படுகிறது. நமது உயர்இயல்பைச் 'சூடாக்குவது' அதாவது தூண்டுவது தவம். சூரிய உதயத்திலிருந்து மறைவதுவரை இடைவிடாமல் 'ஓம்' என்று ஜெபிப்பது ஒருவகை தவம். இத்தகைய சாதனைகள் குறிப்பிட்ட ஆற்றலைத் தருகின்றன. அதனை நீங்கள் உங்கள் விருப்பம்போல் ஆன்மீகத்திற்கோ லௌகிகத்திற்கோ பயன் படுத்தலாம். தவம் என்னும் இந்தக் கருத்து இந்துமதம் முழு வதும் ஊடுருவி இருக்கிறது. படைக்குமுன் இறைவனே தவம் செய்தார் என்று இந்துக்கள் கூறுகிறார்கள். விரும்புவது எதையும் சாதித்துக் கொள்வதற்கான ஒரு மனக்கருவி தவம். 'மூவுலகங்களிலிருக்கும் எதையும் தவத்தின்மூலம் பெற்று விடலாம்.' ...

தாங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாத பிரிவினரைக் குறை கூறுப வர்கள், அறிந்தோ அறியாமலோ பொய் பேசுகிறார்கள். ஒரு பிரிவில் நம்பிக்கை வைப்பவன் மற்ற பிரிவுகளில் உண்மை காண்பது அரிது.

* * *

ஒரு பெரிய பக்தரிடம் (அனுமன்), 'இன்று என்ன தேதி?' என்று கேட்டபோது அவர், 'இறைவனே என் நித்தியமான தேதி, மற்றத் தேதிகளைப்பற்றி நான் கவலைப்படுவதில்லை' என்று பதிலளித்தார்.

ஜூலை 2, செவ்வாய்

ஆதிபராசக்தி

பிரபஞ்ச சக்தியை சாக்தர்கள் அன்னையாக வழிபடுகிறார்கள். அதைவிட இனிமையான வேறு பெயர் அவர்களுக்குத் தெரியாது. இந்தியாவில் பெண்மையின் அறுதி லட்சியம் தாய்மை. கடவுளை அன்னையாக, அன்பாக, வழிபடுவதை 'தட்சிணாச் சாரம்' என்று கூறுகிறார்கள். இந்த வழிபாடு நம்மை ஆன்மீகத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும், ஒருபோதும் செல்வச் செழிப்பைத் தராது. கடவுளின் பயங்கரப் பக்கத்தை வழிபடுவது 'வாமாச் சாரம்'. இது பொதுவாக, பேரளவிற்குச் செல்வச் செழிப்பைத் தரும், ஆன்மீக வளர்ச்சியும் உண்டாகலாம்; ஆனால் இறுதியில் சீரழிவையே தருகிறது, அதைப் பின்பற்றுபவர்களையும் அழித்துவிடுகிறது.

அன்னையே சக்தியின் முதல் வெளிப்பாடு. எனவே தாய்மைக் கருத்து தந்தையைவிட மேலானதாகக் கருதப்படுகிறது. தன் தாய் எல்லாம் வல்லவள் என்று குழந்தை எண்ணுகிறது. அவ்வாறே, அன்னை என்ற பெயருடன், பிரபஞ்ச சக்தி மற்றும் எல்லாம் வல்லவள் என்ற கருத்தும் இணைந்தே இருக்கிறது. அந்தத் தெய்வீக அன்னை நம்முள் குண்டலினியாக உறங்கிக்கொண்டிருக்கிறாள். அவளை வழிபடாமல் நாம் நம்மை ஒருபோதும் அறிய முடியாது. தேவி பராசக்தி கருணைமயமானவள், எல்லாம் வல்லவள், எங்கும் நிறைந்தவள். பிரபஞ்சம் முழுவதிலும் வியாபித்துள்ள மொத்த சக்தி அவளே. சக்தியின் வெளிப்பாடு ஒவ்வொன்றும் அன்னையே. அவளே உயிர், அவளே அறிவு, அவளே அன்பு. அவள் பிரபஞ்சத்தில் இருந்தாலும் தனித்தே இருக்கிறாள். அவளுக்கு உருவம் உண்டு. (ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் கண்டதைப்போல், அறிந்ததைப்போல்) நாமும் அவளைக் காணவும் அறியவும் முடியும். அன்னையின் எண்ணத்தில் நிலைபெற்றிருப்போமானால் நம்மால் எதுவும் செய்ய முடியும். பிரார்த்தனைகளை அவள் விரைவில் நிறைவேற்றுகிறாள். எந்த நேரத்திலும் எந்த உருவத்திலும் அவள் நமக்குக் காட்சி தருவாள். அவளுக்கு உருவமும் பெயரும் இருக்கவும் முடியும், இல்லாமலும் விளங்க முடியும். இப்படிப் பல்வேறு நிலையில் அவளை நாம் வழிபடும்போது, நாமரூபமற்ற, தூய தனிநிலைக்கு நாமும் உயர முடியும்.

எண்ணற்ற உயிரணுக்களின் தொகுதியே மனிதன். உயிரினம் ஒவ்வொன்றையும் ஓர் உயிரணுவாகக் கொண்டால்,

அவை அனைத்தின் தொகுதியே கடவுள். அவருக்கு அப்பால் இருப்பது தூய தனிப் பரம்பொருள். அலையற்ற அமைதியான கடல் பரம்பொருள்; அதே கடல், அலைகளாக உருவெடுக்கும் போது தேவி பராசக்தி. அவளே காலம், இடம், காரணகாரியம். கடவுளே தேவி பராசக்தி. அவளுக்கு இரு இயல்புகள் உண்டு— சகுணம், நிர்க்குணம். சகுண நிலையில் அவளே கடவுள், இயற்கை, உயிர் (மனிதன்); நிர்க்குண நிலையில் அவள் அறியப் படாதவள், அறிய முடியாதவள். நிர்க்குண நிலையிலிருந்துதான் கடவுள், இயற்கை, உயிர் என்ற மூன்றும் உருவாயின. இது விசிஷ்டாத்வைதிகளின் கருத்து.

பராசக்தியின் ஒரு துளி கிருஷ்ணர், மற்றொரு துளி புத்தர், இன்னொரு துளி ஏசு. நம்மைப் பெற்ற தாயைப் பரா சக்தியின் ஒரு சிறு அம்சமாகக் கருதி வழிபட்டால் நாம் மேன்மை அடைவோம். அன்பையும் ஞானத்தையும் பெற விரும்பினால் நீ அவளை வழிபடு.

ஜூலை 3, புதன்

பொதுவாக, பயத்திலிருந்தே மதம் ஆரம்பித்தது எனலாம். ‘இறைவனிடம் நாம் பயம் கொள்தலே ஞானத்தின் ஆரம்பம்.’ தொடர்ந்து உயர் கருத்து வருகிறது—‘பூரண அன்பு பயத்தைப் போக்குகிறது.’ ஞானம் ஏற்படும்வரை, கடவுளை அறியும்வரை பயத்தின் நிழல் இருக்கவே செய்யும். ஏசு மனித நிலையில் இருந்ததால், தூய்மையின்மையைக் கண்டு அதைக் கண்டிக்க வேண்டியிருந்தது. அவரைவிட எல்லையற்ற மடங்கு உயர்நிலை யில் இருப்பவரான கடவுள் குற்றங்குறைகளைக் காண்பதும் இல்லை; அவற்றிற்காகக் கோபம் கொள்வதும் இல்லை. கண்டிப் பது உயர்வு ஆகாது. தாவீதின் கைகளில் ரத்தம் படிந்து இருந்த தால், அவரால் கோயிலைக் கட்ட முடியாமல் போயிற்று.

அன்பு, அறம், புனிதம் இவை நம்மிடம் வளருந்தோறும் அவற்றை வெளியிலும் அதிகமாகக் காண்போம். பிறரைக் கண்டிப்பதெல்லாம் நம்மை நாமே கண்டித்துக் கொள்வது தான். உன்னை முதலில் சரிப்படுத்திக்கொள் (அது உன்னால் இயலும்), உலகம் உனக்காகத் தன்னை இணக்கமாக்கிக் கொள் ளும். ஒரு துளி நீர், பிரபஞ்சத்தையே தாங்க வல்லது என்ற கோட்பாடு (Hydrostatic Paradox) போன்றது இது. நாம் அகத்தில் எதுவாக இல்லையோ அதைப் புறத்திலும் காண முடியாது. பெரிய எந்திரத்திற்கும், அதன் சிறிய எந்திர அமைப்பிற்கும்

உள்ள தொடர்பைப் போன்றதே பிரபஞ்சத்திற்கும் நமக்கும் உள்ள தொடர்பு. சிறிய எந்திரத்தில் நேர்கின்ற கோளாறு, பெரிய எந்திரத்தில்தான் கோளாறு ஏற்பட்டு விட்டதாக நம்மைக் கற்பனை செய்யத் தூண்டுகிறது.

உலகில் உண்மையினுடைய முன்னேற்றத்தின் ஒவ்வோர் அடியும் அன்பின் ஆற்றலாலேயே ஏற்பட்டுள்ளது. குறை கூறுவது ஒருபோதும் நன்மை பயக்காது. ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக அறிஞர்கள் இதனைச் சோதித்தும்விட்டனர். கண்டனத்தால் எதையும் சாதிக்க முடியாது.

உண்மை வேதாந்தி, அனைவரிடமும் அனுதாபத்துடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். அத்வைதம் அல்லது தனி ஒருமை தான் வேதாந்தத்தின் உயிர்நாடி. இயல்பாகவே துவைதிகள் தங்கள் பாதை மட்டுமே சரி என்று கருதி பிறரைக் கண்டிக் கிறார்கள். இந்தியாவிலுள்ள துவைதிகளான வைணவர்கள் சகிப்புத்தன்மை மிகக் குறைந்த ஒரு பிரிவினர். மற்றொரு துவைதப் பிரிவான சைவர்களிடையே கண்டாகர்ணன் (காது களில் மணியை உடையவன்) என்று ஒரு பக்தன் இருந்தான், அவன் தீவிர சிவ பக்தன். சிவனைத் தவிர வேறு தெய்வங் களின் பெயரைக் கேட்பதற்குக்கூடச் சகிக்க மாட்டான். அத னால் தனது காதுகள் இரண்டிலும் மணிகளைக் கட்டித் தொங்கவிட்டுக் கொண்டிருந்தான். இதர தெய்வங்களின் பெயர் தனது காதுகளில் புகுந்துவிடாதபடி மணிகளை அடித்துத் தடுத்துவிடுவான். தன்னிடம் ஆழ்ந்த பக்தி கொண்டிருக்கும் அவனுக்கு, தமக்கும் திருமாலுக்கும் இடையே வேறுபாடு கிடையாது என்னும் உண்மையை வெளிப்படுத்த சிவபெரு மான் விரும்பினார். ஆகவே அவர் அந்தப் பக்தனின் முன்னால் சங்கர நாராயணராக, அதாவது, பாதி திருமால்-பாதி சிவன் வடிவில் தோன்றினார். கண்டாகர்ணன் அப்போது தூபம் காட்டிக் கொண்டிருந்தான். தூபத்தின் நறுமணம் திருமாலின் நாசியில் நுழைந்ததைப் பார்த்த அவன் துணுக்குற்று தன் விரலை அதில் விட்டு துவாரத்தை அடைத்துவிட்டான். ...

மாமிசம் உண்கின்ற சிங்கம் போன்ற மிருகங்கள் ஓர் அறை அறைந்துவிட்டு ஓய்ந்துவிடுகின்றன. ஆனால் பொறுமை யுள்ள காளையோ தூங்கி வழிந்துகொண்டு உணவை மென்ற வாறே நாள் முழுவதும் திரிகிறது. சுறுசுறுப்பான வட அமெரிக்கன், அரிசிச்சோறு உண்ணும் சீனக் கூலிக்காரனுடன் போட்டியிட முடியாது. ராணுவ பலம் ஓங்கி இருக்கும்போது,

மாமிச உணவு உண்பது மிகுந்து இருக்கும். விஞ்ஞானம் முன்னேற முன்னேற, போர்க்குணம் குறையும்; அப்போது சைவ உணவு உண்போர் அதிகமாவர்.

* * *

நான் இறைவனை நேசிக்க வேண்டுமானால் என்னை இரண்டு கூறுகளாகப் பிரித்துக் கொள்கிறேன், நானே என்னை (ஆன்மாவை) நேசிக்கிறேன். என்னை இறைவன் படைத்தான், இறைவனை நான் படைத்தேன். நமது சாயலில் நாம் கடவுளைப் படைக்கிறோம். நாமே கடவுளை நமது தலைவர் ஆக்குகிறோம்; நம்மைத் தமது பணியாளர்களாகக் கடவுள் படைக்கவில்லை. நாமும் கடவுளுடன் ஒன்றுபட்டவர்கள், நண்பர்கள் என்று அறியும்போது சமத்துவமும் சுதந்திரமும் ஏற்படுகிறது. நித்திய மான பரம்பொருளிடமிருந்து, இம்மியளவேனும் நாம் விலகி இருக்கும்வரை பயம் போகாது.

'உலகிற்கு இதனால் என்ன நன்மை?' என்று அசட்டுத் தனமாகக் கேட்காதே. உலகம் அதன் வழியே போகட்டும், நீ அன்பு செய், பிரதியாக எதையும் கேட்காதே. அன்பாக இரு, அதற்குமேல் எதையும் எதிர்பாராதே. அன்பு காட்டு; அந்த மதம், இந்த மதம் என்று எல்லாவற்றையும் மறந்துவிடு. அன்பு என்னும் அமுதத்தைக் குடித்துப் பைத்தியமாகு. 'எம்பெரு மானே, எல்லாம் என்றென்றும் உனது உடைமை' என்று சொல், அதிலேயே மூழ்கு, மற்ற அனைத்தையும் மறந்துவிடு. கடவுள் என்ற கருத்தே அன்புதான். பூனை தன் குட்டிகளை நேசிப்பதைப் பார்க்கும்போது அவனை நினை, பிரார்த்தனை செய். கடவுள் அங்கே வெளிப்படுகிறார் என்பதைப் பரிபூரண மாக நம்பு, 'நான் உனது உடைமை! உனது உடைமையே!' என்று மீண்டும்மீண்டும் சொல். கடவுள் எங்கும் இருக்கிறார், அவரைத் தேடி அலைய வேண்டாம், பார்க்க முயல்.

'உலகின் ஒளியான, பிரபஞ்சத்தின் ஆன்மாவான இறைவன் எப்போதும் உன்னைக் காப்பானாக!'. ..

தனிப் பரம்பொருளை வழிபட முடியாது. நமது இயல் பிற்கு ஏற்ற ஒருவரை, வெளிப்பட்டுள்ள இறைவனை மட்டுமே நம்மால் வழிபட இயலும். ஏசு நம்மை ஒத்த இயல்பு உடைய வராக இருந்தார்; கிறிஸ்து என்னும் பூரண நிலையை அவர் பெற்றார். நாமும் அவ்வாறு ஆக முடியும், ஆகியே தீர வேண்டும். புத்தர், கிறிஸ்து என்னும் பெயர்கள், அடைய வேண்டிய ஒரு நிலையைச் சுட்டுகின்றன. கௌதமரும் ஏசுவும் அத்தகைய

நிலையை வெளிப்படுத்தினர். முதலாவதான மிக உயர்ந்த வெளிப்பாடு அன்னையான பராசக்தி, அதற்கு அடுத்து ஏசு நாதர்களும் புத்தர்களும்.

நமது சூழ்நிலைகளை நாமே சிறையாக்கிக் கொள்கிறோம், தளைகளை உடைத்துத் தகர்ப்பவர்களும் நாமே. ஆன்மா பயம் அறியாதது. புறத்தேயுள்ள கடவுளைப் பிரார்த்திக்கிறோம், அது நல்லது. ஆனால் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பது நமக்குத் தெரியவில்லை, அவ்வளவுதான்; ஆன்மாவை அறியும்போது நாம் தெரிந்து கொள்கிறோம். ஒன்றுகலத்தல்தான் அன்பின் உச்ச நிலை.

ஒருகாலத்தில் நான் பெண்ணாகவும்
அவன் ஆணாகவும் இருந்தோம்.
அன்பு வளர்ந்தது,
இறுதியில் அவனும் இல்லை, நானும் இல்லை.
ஒரு காலத்தில் இருவராக இருந்தோம் என்ற
மங்கிய நினைவு மட்டும் கொஞ்சம் இருக்கிறது.
இருவருக்கும் இடையில் அன்பு வந்தது,
இருவரையும் ஒன்றாக்கி விட்டது.

—பாரசீக சூஃபி பாடல்

'முதலில் நான் அவனைக் கண்டேன், அவன் என்னைப் பார்த்தான். என் கண்களில் மின்னல் வெட்டியது, அவனிடம் சென்றது; அவன் கண்களில் மின்னல் வெட்டியது, எனக்குள் வந்தது.' இது இப்படியே நடந்தது. இறுதியில் இரு உள்ளங்களும் இணைபிரியாமல் ஒன்றுகலந்தன, உண்மையிலேயே ஒன்றாயின. ...

அறிவு நித்தியமானது, கடவுளுடன் ஒன்றியிருப்பது. தெய்வீகப் பேருணர்வின் (Inspiration) தூண்டுதலால் ஒருவன் ஆன்மீக நியதி ஒன்றைக் கண்டுபிடிக்கிறான். அவன் கண்டு பிடிப்பது அருள் வெளிப்பாடு (Revelation) ஆகிறது. ஒருவர் கண்டுபிடித்தது மட்டுமே அருள் வெளிப்பாடு, இனி அது யாரிடமும் வெளிப்படாது என்று குறுகிய நோக்குடன் கண் மூடித்தனமாக அதைப் பின்பற்றக் கூடாது. ஏனெனில் அருள் வெளிப்பாடு முடிவற்றது. இந்துக்கள் தங்கள் மதத்தையே விமர்சிக்கும் துணிவு உடையவர்கள் என்று அவர்களை வெற்றிகொண்ட அன்னியர்கள் கூறுவதுண்டு. இது இந்துக்களைச் சுயமாகச் சிந்திக்கச் செய்திருக்கிறது. இந்துக்களைப் பிணைத்த தளைகளை, இவ்வாறு அன்னிய ஆட்சியாளர்கள்

தாங்கள் அறியாமலே தகர்த்துவிட்டார்கள். உலகத்திலேயே மிகவும் மதப் பற்றுடையவர்கள் இந்துக்கள். இருந்தாலும் தெய்வ நிந்தனை என்னவென்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது. அவர்களைப் பொறுத்தவரை, புனித விஷயங்களை எப்படிப் பேசினாலும் அது வழிபாடுதான். தீர்க்கதரிசிகளுக்கோ, சாஸ்திரங்களுக்கோ ஒப்புக்காக மரியாதை செய்யும் பழக்கம் இந்துக்களிடம் இல்லை. போலி ஆசாரத்தை அவர்கள் மதிப்பது இல்லை.

சர்ச்சிற்குள் ஏசுவைத் திணிக்க முயல்கின்றனர், சர்ச் ஏசுவில் நிலைபெறுமாறு செய்ய முயலவில்லை. எனவே தங்கள் கருத்திற்கு ஒத்துவருகின்ற சாஸ்திரங்களை மட்டுமே அவர்கள் பாதுகாத்து வைத்தார்கள். சாஸ்திரங்களைச் சார்ந்து நிற்பது கூடாது; சாஸ்திரங்களை வழிபடுவது கீழான உருவ வழிபாடு. அது நமது கால்களைக் கட்டிப் போட்டுவிடும். விஞ்ஞானம், மதம், தத்துவம் எல்லாமே சாஸ்திரங்களுக்கு இணங்கி வர வேண்டும் என்று கூறுவது கொடுமையிலும் கொடுமை. இது புரோட்டஸ்டண்ட் நெறியினரின் பைபிள் காட்டும் கொடுமை. கிறிஸ்தவ நாடுகளில் ஒவ்வொருவரின் தலைமீதும் பெரிய சர்ச் ஒன்று இருக்கிறது, அதற்கும் மேல் பைபிள் இருக்கிறது. இருந்தும் மனிதன் வாழ்கிறான், வளர்கிறான். மனிதன் கடவுளாக இருக்கிறான் என்பதை இது நிரூபிக்கவில்லையா?

உயிர்களில் உயர்ந்தவன் மனிதன்; உலகங்களில் உயர்ந்தது இந்த மண்ணுலகம்; மனிதனைவிட உயர்ந்த ஒரு கடவுளை நம்மால் கற்பனை செய்ய முடியாது. எனவே நமது கடவுள் மனிதனே, மனிதனே கடவுள். நாம் முன்னேறி, உயர்நிலைக்குப் போய், மேலும் சிறந்த ஒன்றைக் காணும்போது மனம், உடல், கற்பனை ஆகியவற்றைக் கடந்து, உலக நிலையைக் கடந்துபோக நேர்கிறது. சார்பற்ற தனிநிலையை எய்தும்போது, நாம் இந்த உலகிலேயே இருப்பதில்லை. நம்மால் தெரிந்துகொள்ளக்கூடிய உலகில் உச்சநிலையில் இருப்பவன் மனிதனே. பிராணிகளைப் பற்றி நமக்குத் தெரிவதெல்லாம் ஒப்புவமை மூலம்தான். நமது செயலையும் உணர்ச்சிகளையும் கொண்டே அவற்றை நாம் மதிப்பிடுகிறோம்.

அறிவின் மொத்த அளவு எப்போதும் ஒரே அளவில் இருக்கிறது. சிலவேளைகளில் அது அதிகமாகவும் சிலவேளைகளில் குறைவாகவும் வெளிப்படலாம், அவ்வளவுதான். அது நமக்குள் இருக்கிறது, அங்கு மட்டுமே அதைக் காண முடியும்.

கவிதை, ஓவியம், இசை ஆகியவை சொல், நிறம், ஓசை இவற்றின் மூலம் வெளிப்படும் உணர்ச்சியே தவிர வேறல்ல. ...

பாவத்தின் விளைவுகளை யார் விரைவில் அனுபவிக்கிறார்களோ அவர்கள் பாக்கியவான்கள். அவர்களுடைய கணக்கு விரைவில் சரியாகிவிடுகிறது! தண்டனைக் காலம் தள்ளிச் செல்பவர்களின் நிலை பரிதாபகரமானது, காலதாமதத்தால் வினையின் கொடுமை அதிகரிக்கிறது!

சமநிலையை அடைந்தவர்கள் இறைவனில் வாழ்வதாகச் சொல்லப்படுகிறது. எல்லா வெறுப்புகளுக்கும் பொருள் ஒன்றே—நம்மை நாமே அழித்துக் கொள்தல். எனவே அன்புதான் வாழ்க்கையின் நியதி. அந்த அன்பைப் பெற நிறைநிலையை அடைய வேண்டும். நாம் நிறைநிலையில் இருக்கின்ற அளவுக்கு, (பொதுவாக நாம் செயல் என்று கூறுகின்ற) செயலிலுள்ள ஈடுபாடு குறைகிறது. சத்வ குணத்தில் நிலைத்திருப்பவர்கள் எல்லாவற்றையும் குழந்தை விளையாட்டாகக் காண்கின்றனர்; அறிகின்றனர். எனவே அவர்கள் எதைப் பற்றியும் கவலைப்படுவதில்லை.

அடிப்பது எளிது, அமைதியாக அடங்கி இருந்து, ‘இறைவா! உன்னிடமே தஞ்சம் புகுகிறேன்’ என்று கூறி, அவனது செயலை எதிர்பார்த்துக் காத்திருப்பது மிகமிகக் கடினமானது.

ஜூலை, 5, வெள்ளி

எந்தக் கணமும் மாறுதல்களை ஏற்க, நீ தயாராகாதவரை, ஒருபோதும் உன்னால் உண்மையைக் காண முடியாது. ஆனால் உண்மையைத் தேடுவதில் உறுதியும் தீவிரமும் வேண்டும். ...

இந்தியாவின் பண்டைய பிரிவினரான சார்வாகர்கள் அசல் உலோகாயதவாதிகள். அவர்கள் இப்போது இல்லை, அவர்களுடைய நூல்களும் மறைந்துபோயின. உயிர் என்பது உடல் மற்றும் அதில் செயல்படுகின்ற சக்திகளிலிருந்தே தோன்றுகிறது, உடல் அழியும்போது உயிரும் அழிந்துபோகிறது, அந்த உயிர் மேலும் வாழ்கிறது என்பதற்கு எந்தச் சான்றும் இல்லை என்றெல்லாம் அவர்கள் கூறினார்கள். புலன்களின் வாயிலாகக் கிடைக்கின்ற அறிவை மட்டுமே அவர்கள் ஒப்புக்கொண்டார்கள், அனுமானப் பிரமாணத்தை ஏற்கவில்லை.

தெய்வமும் மனிதனும் ஒன்றிக் கலக்கும் நிலை அல்லது சமத்துவ நிலையை அடைவதே சமாதி. ...

முக்தி என்றெல்லாம் கூறுவது வெறும் மனமயக்கம் என்று உலோகாயதம் கூறுகிறது. பந்தம் அல்லது தளை என்பதெல்லாம் மனமயக்கம் என்று லட்சியவாதம் கூறுகிறது. நீ முக்தன், அதேவேளையில் கட்டுண்டவனும்கூட என்கிறது வேதாந்தம்—உலக நிலையில் நீ எப்போதும் கட்டுண்டவன், ஆன்மீக நிலையில் நீ எப்போதும் முக்தன். முக்தி, பந்தம் இரண்டிற்கும் அப்பாற்பட்டவனாக இரு.

நாம் சிவனே, புலன்களைக் கடந்த அழிவற்ற அறிவு நாமே.

ஒவ்வொருவரிடமும் எல்லையற்ற ஆற்றல் பொதிந்திருக்கிறது. பராசக்தியிடம் பிரார்த்தனை செய், அந்த ஆற்றல் உன்னிடம் வெளிப்படும்.

'சொல்லாற்றலை வழங்கும் கலைமகளே, தானாக விளங்குகின்ற வாகீசுவரியே, எனது நாவில் சொல்லாக அமர்ந்து அருள் புரிவாய்!'

'அம்மா, காளீ! இடியோசையைக் குரலாகக் கொண்டவளே, என்னில் எழுந்தருள்வாய்! முடிவற்ற கால ரூபிணியே, எதிர்க்க இயலாத ஆற்றலின் வடிவமே, நீயே சக்தி.'

ஜூலை 6, சனி

வியாசரின் வேதாந்த சூத்திரத்திற்கு சங்கரர் எழுதிய விளக்கவுரைபற்றிப் பாடம் நடந்தது.

ஓம் தத் ஸத்! பிரபஞ்சத்திற்கு இரண்டு நிலைகள் உள்ளன என்பது சங்கரரின் கோட்பாடு: ஒன்று நான், மற்றொன்று நீ. ஒளியும் இருளும்போல் இவை ஒன்றுக்கொன்று முரணானவை. எனவே இவற்றுள் ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்று வந்திருக்க முடியாது. காண்பவனின்மீது காட்சி ஏற்றப்படுகிறது. காண்பவன் மட்டுமே உண்மை, காட்சி வெறும் தோற்றம். இதற்கு மாறான கூற்றை நிரூபிக்க முடியாது. ஜடப்பொருளும் புறவுலகமும் ஆன்மாவின் குறிப்பிட்ட நிலைகள் மட்டுமே, உண்மையில் இருப்பது ஒன்றுதான்.

உண்மையும் உண்மையற்றதும் கலந்து இந்த உலகம் உருவாகியுள்ளது. இரண்டு மாறுபட்ட சக்திகள் ஓர் இணைகரத்தின் (Parallelogram) ஒரு மூலையிலுள்ள பந்தின்மீது செயல்படும்போது, மொத்த சக்தியின் விளைவாக அந்தப் பந்து மூலைவிட்டம் (Diagonal) வழியாக வெளியேறுகிறது. அதுபோல் உண்மையும் உண்மையற்றதுமான இரண்டு மாறுபட்ட சக்திகள் நம்மீது செயல்படுவதன் விளைவே சம்சாரம் அல்லது

வாழ்க்கை. இந்த உலகம் கடவுளே. உலகம் உண்மையானது, ஆனால் நாம் காண்பது அந்த உலகத்தை அல்ல. உண்மையில் வெள்ளியில்லாத கிளிஞ்சலில் நாம் வெள்ளியைக் காண்பது போல்தான் அதுவும். நினைவு என்பது நாம் முன்பு பார்த்த ஒன்றைச் சார்ந்துள்ளது. நாம் நினைக்கின்ற அந்தக் கணத்திற்கு அது இருக்கிறது, ஆனால் அதன் இருப்பு உண்மை அல்ல. அதுபோல் இந்த உலகம் உண்மையான ஒன்றைச் சார்ந்துள்ளது. (உலகிற்கு உண்மையான இருப்பு இல்லை). இதுதான் 'அத்யாசம்' அல்லது ஏற்றுச்செயல். தண்ணீரில் சூடு இருப்பதாக நாம் நினைக்கிறோம். உண்மையில் தண்ணீரில் சூடு இல்லை. ஆயினும் அதன்மீது நாம் சூட்டை ஏற்றுகிறோம். ஆகவே அத்யாசம் என்பது 'ஒரு பொருளை, அது அல்லாத ஒன்றாக நினைப்பது'. மெய்ப்பொருளை நாம் காண்கிறோம், ஆனால் அதைப் பார்க்க நாம் பயன்படுத்தும் கருவி அதைத் திரிவு படுத்திக் காட்டுகிறது.

நீ உனக்கு அன்னியமான ஒரு பொருளாக மாறாமல், உன்னை அறிய முடியாது. ஒன்றை மற்றொன்றாகத் தவறாகக் காணும்போது, நாம் காண்பதையே உண்மையாகக் கருதி விடுகிறோம். நாம் காண்பதற்குப் பின்னால் ஓர் உண்மை இருக்கிறது என்பதை ஒருபோதும் எண்ணிப் பார்ப்பதில்லை. இவ்வாறு, அறியப்படும் பொருளையே அறிபவனாகக் கருதி விடுகிறோம். ஆன்மா ஒருபோதும் அறியப்படும் பொருளாவதில்லை. மனமே அந்தக்கரணம், புறப்புலன்கள் அதன் கருவிகள். அறியப்படு பொருளாகும் ஆற்றல் அறிபவனிடம் சிறிது இருப்பதால் 'நான் இருக்கிறேன்' என்னும் எண்ணம் அவனுக்குச் சிறிது உள்ளது. ஆனால் அறிபவன் தனக்குத்தானே அறியப்படுபொருள் ஆகிறானே தவிர, மனமோ புலன்களோ அறிகின்ற பொருளாக அவன் ஆவதில்லை. ஆனாலும் 'ஆகாயம் நீல நிறம்' என்கிறோமே, அதுபோல் ஒரு கருத்தை இன்னொரு கருத்தின்மீது ஏற்றிக் கூறலாம். ஆகாயம் என்னும் கருத்தின்மீது நீல நிறம் என்ற கருத்தை ஏற்றுகிறோம்.

அறிவு, அறியாமை இரண்டும் உள்ளன. அறியாமையால் ஆன்மா பாதிக்கப்படுவதே இல்லை. சார்பறிவு நல்லதே, ஏனெனில் இதன்மூலம் நாம் உயர் அறிவு பெற முடிகிறது. புலன்களின் மூலமாகவோ, மனத்தின் மூலமாகவோ பெறும் அறிவும் சரி, ஏன், வேதங்கள்கூட உண்மையான அறிவல்ல. ஏனெனில் அவை அனைத்தும் சார்பறிவில் அடங்கி விடுகின்றன. 'நான் உடல்'

என்னும் மன மயக்கத்திலிருந்து முதலில் விடுபடு. அப்போது தான் மெய்ஞான நாட்டம் உண்டாக முடியும். மனித அறிவு என்பது மிருக அறிவில் சற்று உயர்ந்த நிலை, அவ்வளவுதான்.

* * *

வேதங்களின் ஒரு பகுதி கர்மங்களைப்பற்றி அதாவது, சடங்குகளையும் சம்பிரதாயங்களையும்பற்றிப் பேசுகிறது, மற்றொரு பகுதி பிரம்ம ஞானத்தைப் பற்றியும் ஆன்மீகம் பற்றியும் பேசுகிறது, ஆன்மாவைப்பற்றிப் பேசுகிறது. எனவே அது மெய்யறிவை நெருங்குகிறது. பாரமார்த்திகப் பேரறிவு, நூல்களையோ வேறெதையுமோ சார்ந்ததல்ல. அது தன்னளவில் தனியானது. எவ்வளவு கல்வியறிவாலும் அதனைப் பெற முடியாது. அது கொள்கையல்ல, அனுபூதி. கண்ணாடிமீது படிந்துள்ள அழுக்கைத் துடை, மனத்தைத் தூய்மையாக்கு, நீயே பிரம்மம் என்பதை ஒரு நொடியில் அறிவாய்.

இறைவனே இருக்கிறான். பிறப்பு, இறப்பு, துன்பம், துயரம், கொலை, மாற்றம், நன்மை, தீமை என்று எதுவும் இல்லை, எல்லாமே பிரம்மம். கயிற்றைப் பாம்பு என்று கருதுகிறோம், அது நம்முடைய தவறு. ... நாம் இறைவனிடம் அன்பு செலுத்தி, அவரும் நமது அன்பை ஏற்றுக் கருணை புரியும்போதுதான் நாம் நன்மை செய்ய முடியும். கொலை செய்பவனும் இறைவனே, கொலைகாரன் என்னும் முகமூடி அவன்மீது ஏற்றப்பட்டிருக்கிறது, அவ்வளவுதான். இதுவே அத்யாசம். அவனுக்கு மெள்ளமெள்ளக் கூறி, இந்த உண்மையைப் புரிய வை.

ஆன்மாவிற்கு ஜாதி இல்லை, இருப்பதாக நினைப்பது மனமயக்கம். அதுபோலவே வாழ்வு, சாவு, செயல், குணம் எதுவும் ஆன்மாவிற்கு இல்லை. ஆன்மா ஒருபோதும் மாறுவது இல்லை; போவதோ வருவதோ இல்லை. தன் வெளிப்பாடுகளான தோற்றங்கள் அனைத்திற்கும் அது சாட்சியாக உள்ளது, ஆனால் தொடக்கமும் முடிவும் அற்ற, என்றென்றும் தொடர்கின்ற இந்த மனமயக்கத்தையே, வெளிப்பாட்டையே, தோற்றத்தையே அதுவாகக் கருதிவிடுகிறோம். வேதங்கள் நமது நிலைக்கு இறங்கி வர வேண்டியிருக்கிறது. அப்படியின்றி, மிக உயர்ந்த உண்மையை உயர்ந்த முறையில் அவை போதிக்குமானால், அதை நம்மால் புரிந்துகொள்ள முடியாது.

சொர்க்கம் என்பது ஆசையின் விளைவாக ஏற்பட்ட வெறும் ஒரு மூட நம்பிக்கை. ஆசை எப்போதும் ஒரு நுகத்தடி, ஒரு சீரழிவு. இறைவனைத் தவிர வேறு எதையும் அணுகாதே.

அணுகினால் தீமையைக் காண நேர்கிறது. ஏனெனில் நாம் காண்கின்ற எதையும் முதலில் மன மயக்கம் என்னும் திரையால் மறைத்துவிடுகிறோம். எனவே தீமைதான் நமக்குத் தென்படு கிறது. இத்தகைய மயக்கங்களிலிருந்து விடுபடுங்கள், ஆனந்த மாக இருங்கள். எல்லா மயக்கங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு இருப்பதே முக்தி.

ஒருவிதத்தில் பிரம்மம் ஒவ்வொருவருக்கும் தெரிந்ததாக உள்ளது. 'நான் இருக்கிறேன்' என்பதை மனிதன் அறிகிறான், ஆனால் தான் யார் என்பதை அறியவில்லை. நாம் இருக்கிறோம் என்பது நமக்குத் தெரியும், ஆனால் எப்படி இருக்கிறோம் என் பது தெரியாது. தாழ்ந்த நிலை விளக்கங்கள் முழு உண்மைகள் ஆகாது. நம் அனைவரின் ஆன்மாவும் பிரம்மம் என்பதே வேதங்களின் சாரம், தத்துவம். உலகிலுள்ள அனைத்தும் பிறப்பு, வளர்ச்சி, இறப்பு—அதாவது தோற்றம், இருப்பு, ஒடுக்கம் ஆகிய எல்லைக்குள் அடங்குபவை. நமது அனுபூதி, வேதங் களுக்கு அப்பால் இருப்பது. ஏனெனில் வேதங்களும் இந்த எல்லைகளுக்கு உட்பட்டவை. அனைத்தையும் கடந்தது பற்றிய தத்துவமே வேதாந்தம்.

படைப்பிற்கு ஆரம்பம் இருப்பதாகக் கூறுவது, எல்லா தத்துவங்களின் அடிப்படையையே தகர்ப்பதாகும்.

மாயை இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் சக்தியாக—நிலைச்சக்தி யாகவும் (Potential energy) இயங்குசக்தியாகவும் (Kinetic energy)—இருக்கிறது. மாயாசக்தியான தேவி நம்மை மாயை யிலிருந்து விடுவிக்காமல் நமக்கு முக்தி கிடைக்காது.

இந்தப் பிரபஞ்சம் நாம் அனுபவிப்பதற்காக உள்ளது. ஆனால் எதற்கும் ஆசைப்படாதே. ஆசைப்படுவது நம்மைப் பிச்சைக்காரர்கள் ஆக்குகிறது, நாம் மன்னரின் இளவல்கள், பிச்சைக்காரர்கள் அல்ல.

ஜூலை 7, ஞாயிறு காலை

எல்லையற்றதான இந்தப் பிரபஞ்சத்தை எத்தனைக் கூறு களாகப் பகுத்தாலும் அது எல்லையற்றதாகவே இருக்கும்; அந்தக் கூறுகளும் ஒவ்வொன்றும் எல்லையற்றதாக இருக்கும்.

மாறுதல்-மாறாதிருத்தல், வெளிப்பாடு-தோன்றாநிலை என்று இரண்டு நிலைகளிலும் இருப்பது ஒரே பிரம்மமே. அறிபவனும் அறியப்படும் பொருளும் ஒன்று என்பதை அறிந்து கொள். அறிபவன், அறியப்படும் பொருள், அறிதல் இந்த

மூன்றும் பிரபஞ்சமாக வெளிப்படுகிறது. யோகி தியானத்தில் பெறுகின்ற இறைக்காட்சியைத் தன் ஆன்ம சக்தியால் ஞானி பெறுகிறான்.

இறைவனது திருவுள்ளத்தையே இயற்கை என்றும் விதி என்றும் நாம் கூறுகிறோம்.

போகம் இருக்கும்வரை பந்தமும் கூடவே இருக்கும். குறை நிலையில் இருப்பவனே இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியும், ஏனெனில் ஆசை நிறைவேறுவதுதானே இன்பம் எனப்படுவது! ஜீவான்மா இயற்கையை நுகர்ந்து இன்புறுகிறது. இயற்கை, ஆன்மா, இறைவன் இந்த மூன்றிற்கும் அடிப்படையாக இருப்பது பிரம்மம். நாம் வெளிக்கொணராதவரை பிரம்மத்தை நாம் காண முடியாது. உராய்வின்மூலம் நெருப்பை வெளிக்கொணர்வதுபோல், உராய்வின்மூலம் பிரம்மத்தை வெளிக்கொணரலாம். நமது உடல், அடியில் இருக்கும் கட்டை; ஓம், மேலே இருக்கும் கட்டை; தியானமே அந்தக் கட்டைகளைக் கடைந்து உராய்வை உண்டாக்குகிறது. இந்த உராய்வினால் பிரம்மஞானப் பேரொளி ஆன்மாவில் வெளிப்படுகிறது.[1] தவத்தின்மூலம் இதைச் செய்ய முயல். நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து, புலன்களை மனத்தில் ஆஹுதி செய். புலன்மையங்கள் உள்ளே இருக்கின்றன, அவற்றின் பொறிகள் வெளியே உள்ளன. அவற்றை மனத்தில் செலுத்தி, மனத்தை தாரணை மூலம் (ஒருமைப்படுத்தி), தியானத்தில் நிலைபெறச் செய். பாலில் வெண்ணெய் பரவி இருப்பதைப்போல், பிரபஞ்சத்தில் பிரம்மம் உள்ளது. உராய்வு அதை வெளியே கொண்டுவருகிறது. பாலைக் கடைந்தால் வெண்ணெய் திரள்கிறது. அதேபோல் தியானம், ஆன்மாவில் பிரம்மஞானத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.[2]

இந்து மதத் தத்துவங்கள் அனைத்தும் ஆறாவது புலன் ஒன்று இருப்பதாகக் கூறுகின்றன. அது புலன்கடந்த நிலை. அதன்மூலம் நாம் தெய்வப் பேருணர்வைப் பெறுகிறோம்.

இயங்குதலே பிரபஞ்சம். உராய்வு, இறுதியில் எல்லாவற்றையும் ஒரு முடிவுக்குக் கொண்டுவருகிறது. பிறகு ஓய்வு, பின்னர் எல்லாம் மீண்டும் தொடங்குகிறது. ...

---

1. ஸ்வதேஹமரணிம் க்ருத்வா ப்ரணவம் சோத்தராரணிம் |
த்யான நிர்மதனாப்யாஸாத் தேவம் பச்யேன்னிகூடவத் ||
—சுவேதாஸ்வதர உபநிடதம், 1. 14

2. க்ருதமிவ பயஸி நிகூடவத் பூதே ச வஸதி விஜ்ஞானம் |
ஸததம் மந்தயிதவ்யம் மனஸா மந்தான பூதேன ||
—பிரம்மபிந்து உபநிடதம், 20.

'உடல்-ஆகாசம்' மனிதனைச் சூழ்ந்திருக்கும்வரை அதாவது அவன் தன்னை உடலுடன் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்ளும் வரை அவனால் கடவுளைக் காண முடியாது.

பிற்பகல்

இந்தியாவில் ஆறு தரிசனங்கள் (தத்துவப் பிரிவுகள்) உள்ளன; இவை ஆறும் வேதங்களை நம்புவதால், வைதீக தரிசனங்கள் எனப்படுகின்றன.

வியாசரின் தத்துவம் உபநிடத உண்மைகளின் மணி மகுடம். அவர் சூத்திர வடிவில் எழுதியுள்ளார். அதாவது அதில் பெயர்ச்சொல், வினைச்சொல் என்றெல்லாம் பெரிதாக எதுவும் இல்லாமல் கணிதக் குறியீட்டு முறையில் ரத்தினச் சுருக்கமாக அமைந்துள்ளன. எனவே வேண்டியபடி விளக்கவுரை எழுதுவதற்கு அவை இடம் தருகின்றன. அதன் விளைவாகத்தான் அவற்றிலிருந்து துவைதம், விசிஷ்டாத்வைதம், அத்வைதம் அல்லது 'முழங்கும் வேதாந்தம்' எல்லாம் தோன்றின. எல்லா உரையாசிரியர்களும் தங்கள் தத்துவங்களுக்குப் பொருந்துவதற்காக, அந்தச் சூத்திரங்களை அவ்வப்போது திரித்துப் பொருள் கூறினர்; அதாவது, 'தெரிந்தே பொய்' கூறினர்.

உபநிடதங்களில் தனிமனிதர்களின் செயல்பாடுகளுக்கு மிகச் சிறிதே இடமுள்ளது. பிற மத நூல்கள் பெரும்பாலும் மனித வரலாறுகளாகவே உள்ளன. வேதங்கள் ஏறக்குறைய தத்துவக் கருத்துக்களை மட்டுமே பேசுகின்றன. தத்துவம் இல்லாத மதம் குருட்டு நம்பிக்கையாக முடிகிறது, மதம் இல்லாத தத்துவம் வறட்டு நாத்திகமாகிறது.

விசேஷமான அத்வைதம் விசிஷ்டாத்வைதம். அதை விரிவுபடுத்தியவர் ராமானுஜர். 'மனித குலத்திற்கு நன்மை செய்வதற்காக, வேதங்களாகிய பாற்கடலைக் கடைந்து, தத்துவம் என்னும் வெண்ணெயை வியாசர் தந்துள்ளார்' என்று ராமானுஜர் கூறுகிறார். 'பிரபஞ்சத்தின் இறைவனாக விளங்குவது பிரம்மம். எல்லா தர்மங்களும் நற்குணங்களும் அவனிடமே உள்ளன. அவன் புருஷோத்தமன்' என்று அவர் மேலும் கூறுகிறார்.

மத்வர் முற்றிலும் துவைதி. பெண்களும் வேதங்களைப் படிக்கலாம் என்று அவர் கூறுகிறார். புராணங்களிலிருந்தே அவர் அதிகமாக மேற்கோள்கள் காட்டுகிறார். பிரம்மம் என்பது திருமாலைத்தான் குறிக்கும், சிவனை அல்ல; திருமாலின்மூலம் அல்லாமல் நமக்குக் கதியில்லை என்பது அவர் கூற்று.

ஜூலை 8, திங்கள்

மத்வருடைய விளக்கவுரையில் ஆராய்ச்சிக்கு இடம் இல்லை. அவரது கருத்துக்கள் எல்லாம் வேதங்களிலிருந்தே எடுக்கப் பட்டுள்ளன.

ராமானுஜர் கூறுவது: 'வேதங்களை ஓதுவது மிகவும் புனிதமானது; முதல் மூன்று வருணத்தைச் சேர்ந்தவர்கள், எட்டு, பத்து அல்லது பதினோராம் வயதில் பூணூல் அணிந்து, வேதங்களை ஓதட்டும். குருவிடம் சென்று வேதங்களை ஒவ் வொரு சொல்லாக ஓதி, பொருள் தெரிந்து, சரியான உச்சரிப் புடன் ஓதட்டும்.'

இறைவனின் திருநாமத்தைத் திரும்பத்திரும்ப சொல்வதே ஜபம். ஜபம் செய்வதன்மூலம் இறைவனின் எல்லையற்ற நிலைக்கு பக்தன் உயர்கிறான். வேள்விகளும் சடங்குகளுமாகிய தோணி மிகவும் பலவீனமானது. பிரம்மத்தை அறிய இதைவிட மேலான சாதனம் நமக்குத் தேவை. பிரம்மஞானமே முக்தி. அறியாமையை அகற்றுவதே முக்தி. பிரம்மத்தை அறியும்போது தான் அறியாமை அகலும். வேதாந்தத்தின் உட்பொருளை அறிந்துகொள்ள இத்தகைய சடங்குகள் தேவை இல்லை. ஓம் என்று ஜபிப்பதே போதும்.

வேறுபாடு காண்பதுதான் துயரம் அனைத்திற்கும் காரணம், வேறுபாடு காண்பதற்குக் காரணம் அறியாமை. அதனால்தான் சடங்குகள் தேவையில்லை என்று சொல்ல நேர்கிறது. அது சமத்துவமின்மையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. ஏதாவது ஒன்றைப் பெறவோ, விலக்கவோதான் சடங்குகள் தேவைப்படுகின்றன.

பிரம்மம் செயல்பாடு அற்றது. ஆன்மாவே பிரம்மம், நாமே ஆன்மா. இத்தகைய ஞானம் எல்லா தவறுகளையும் களைகிறது. முதலில் கேட்க வேண்டும், பிறகு அறிவின் துணை யுடன் உறுதிப்படுத்த வேண்டும், பிறகு அனுபூதியில் உணர வேண்டும். சிந்தித்தல் அல்லது உறுதிப்படுத்தல் என்பது பகுத் தறிவை உபயோகித்து அந்த ஞானத்தை நம்மிடம் நிலை நாட்டிக் கொள்வதாகும். அனுபூதி என்பது இடையறாது அதனைச் சிந்தித்து, அதை நமது வாழ்வில் ஒரு பகுதியாகச் செய்து கொள்வதாகும். இடையீடற்றுப் பாயும் எண்ணெய் ஒழுக்கு போன்றது இந்த இடையறாத சிந்தனை அல்லது தியானம். அல்லும்பகலும் மனத்தை இந்த நிலையில் வைத் திருப்பது தியானம். முக்தி பெற தியானம் நமக்கு உதவுகிறது.

எப்போதும் 'ஸோஹம், ஸோஹம்' (நானே அவன், நானே அவன்) என்று நினைத்துக்கொண்டே இரு. இது ஏறக்குறைய முக்திக்கு நிகராகும். இரவும்பகலும் இதையே சொல். இப்படி இடைவிடாது சிந்திப்பதன் விளைவாக அனுபூதி உண்டாகும். வேறு சிந்தனைக்கு இடமின்றி இடையறாது இப்படி இறைவனை நினைப்பதே பக்தி.

எல்லா நற்செயல்களும் இந்த பக்தியைப் பெற மறைமுகமாகத் துணை செய்கின்றன. தீய எண்ணங்களும் தீய செயல்களும் வேறுபாட்டு உணர்வை வளர்க்கின்றன, நல்ல எண்ணங்களும் நல்ல செயல்களும் வேறுபாட்டு உணர்வைக் குறைக்கின்றன. இவ்வாறு மறைமுகமாக இவை முக்திக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்கின்றன. வேலை செய். பலனை இறைவனிடம் ஒப்படைத்து விடு. ஞானம் மட்டுமே நம்மைப் பூரணமானவர்கள் ஆக்கும். உண்மை உணர்வோடு உண்மை வடிவான இறைவனை நாடுபவர்களுக்கு, அந்த உண்மை வடிவினன் தம்மைத்தாமே வெளிப்படுத்துகிறார். ... நாம் விளக்குகள், எரிதல் என்பதே நமது 'வாழ்வு'. ஆக்ஸிஜன் கிடைப்பது நின்றுபோனால் விளக்கு அணைந்துவிடும். விளக்கைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வது மட்டுமே நம்மால் செய்ய முடிகின்ற காரியம். வாழ்க்கை என்பது ஒரு செயற்கைப் பொருள், ஒரு கூட்டுப் பொருள். அது மூலப் பொருட்களாகப் பிரிந்தேயாக வேண்டும்.

ஜூலை 9, செவ்வாய்

மனிதன் ஆன்ம நிலையில் உண்மையில் சுதந்திரமானவன்; மனித நிலையில் அவன் கட்டுண்டவன், பௌதிகச் சூழ்நிலை ஒவ்வொன்றாலும் மாற்றத்திற்கு உள்ளாகிறான். மனித நிலையில் அவன் சுதந்திர உணர்வோடு கூடிய ஓர் எந்திரம், அவ்வளவு தான். எல்லா உடம்புகளிலும் சிறந்தது மனித உடம்பு; எல்லா மனங்களிலும் மேலானது மனித மனம். ஆன்ம நிலையை அடைந்த மனிதன், தனக்கேற்ற ஓர் உடலை எடுத்துக்கொள்ள முடியும். அவன் நியதிகளுக்கு அப்பாற்பட்டவன். இது ஒரு கோட்பாடு, இதை நிரூபிப்பது அவசியம்; ஒவ்வொருவரும் தனக்குத்தானே நிரூபித்துக்கொள்ள வேண்டும். நம்மை நாமே திருப்திப்படுத்திக் கொள்ள முடியும், பிறரைத் திருப்திப்படுத்த முடியாது.

நிரூபித்துக் காட்டக்கூடிய சாஸ்திரம் ராஜ யோகம் ஒன்று தான். அனுபவத்தின்மூலம் பெற்ற ஒன்றையே பிறருக்கு நான்

போதிக்க முடியும். முதிர்ந்த பகுத்தறிவே உள்ளுணர்வாக வடிவெடுக்கிறது. உள்ளுணர்வு பகுத்தறிவிற்கு முரண்பாடாக இருக்க முடியாது.

கர்மம் மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி, ஞானத்தை அடைய உதவுகிறது. மக்களுக்கும் மனிதர்களுக்கும் நன்மை செய்வது மட்டுமே கர்மம் என்று பௌத்தர்கள் கூறுகிறார்கள். வழிபாடும் எல்லா சடங்குகளும் கர்மங்களே, இவையும் சித்த சுத்திக்கு உதவும் என்று பிராமணர்கள் சொல்கிறார்கள். 'நற்செயலானாலும் தீய செயலானாலும் எல்லா கர்மங்களுமே ஞானத்திற்கு எதிரானது' என்கிறார் சங்கரர். அறியாமையை விளைவிக்கும் செயல்கள் ரஜோ குணத்தையும் தமோ குணத்தையும் வளர்க்கின்றன; இதன் காரணமாக அவை பாவங்களுக்கு மறைமுகமான காரணம் ஆகின்றன. சத்வ குணத்தின்மூலம் மட்டுமே ஞானத்தைப் பெற முடியும். நற்செயல்கள் ஞானத்தை மறைக்கும் திரையை அகற்றுகின்றன. ஞானம் மட்டுமே நாம் இறைவனைக் காணுமாறு செய்ய முடியும்.

அறிவை உண்டாக்க முடியாது, கண்டுபிடிக்க மட்டுமே முடியும். தெய்வப் பேருணர்வு நிலையை அடைகின்ற ஒவ்வொருவனும் அதைக் கண்டுபிடிக்கிறான். அவ்வாறு ஆன்மீக அறிவைக் கண்டுபிடிக்கும் ஒருவனைத் தீர்க்கதரிசி என்கிறோம். பௌதீக விஷயங்களைக் கண்டுபிடிப்பவனை விஞ்ஞானி என்கிறோம். இருவரும் ஒரே இடத்திலிருந்து உண்மைகளைக் கண்டு கூறியபோதிலும், முன்னதற்கு நாம் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோம்.

எல்லா அறிவின் சாரமும் அடிப்படையும் பிரம்மமே. அறிபவன், அறிதல், அறியப்படும் பொருள் இவை அனைத்தும் பிரம்மத்தின்மீது சுமத்தப்படும் கற்பனைகளே என்கிறார் சங்கரர். பிரம்மத்தில் அறிவு இருக்கிறது என்று கொள்கிறார் ராமானுஜர். சுத்த அத்வைதிகளோ பிரம்மத்தில் வேறு எதையும் ஒத்துக் கொள்வதில்லை; இருப்பு என்பதுகூட—அதை நாம் என்ன பொருளில் கொண்டாலும்—இல்லை என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். பொதுவாக 'அறிவு' என்று நாம் கூறுகின்ற அனைத்தின் சாரமே கடவுள் என்று கூறுகிறார் ராமானுஜர். வேறுபடுத்தப்படாத உணர்வு வேறுபடுத்தப்படும் போது அது உலகம் ஆகிறது. ...

ஆழ்ந்த தத்துவக் கருத்துக்கள் நிறைந்த உலக மதங்களுள் பௌத்த மதமும் ஒன்று. அந்த மதம் இந்தியாவிலுள்ள பாமர

மக்களிடையே வெகுவாகப் பரவியது. இரண்டாயிரத்து ஐநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே, கருத்துக்களைக் கிரகிக்கும் ஆற்றல் பெற்றிருந்த அந்த மக்கள் எத்தகைய அற்புதப் பண்பாடு படைத்தவர்களாக இருந்திருப்பார்கள்!

ஜாதியை ஏற்றுக்கொள்ளாத ஒரே இந்தியத் தத்துவ ஞானி புத்தர். ஆனால் அவரைப் பின்பற்றுபவர்கள் இன்று இந்தியாவில் ஒருவர்கூட இல்லை. மற்ற தத்துவ ஞானியர் எல்லோரும் சமூகப் பழக்கவழக்கங்களைச் சிறிதளவேனும் அனுசரித்தே போயினர். அவர்கள் எவ்வளவோ உயர்ந்த நிலைக்குச் சென்றிருந்தாலும் சிறிது கழுகுத்தனம் அவர்களிடம் எஞ்சியிருக்கவே செய்தது. 'கண்ணுக்குத் தெரியாத உயரத்தில் கழுகு வட்டமிட்டுப் பறந்தாலும், மண்ணில் கிடக்கும் அழுகிய இறைச்சித் துண்டையே அது தேடும்' என்று என் குருதேவர் கூறுவார்.

பண்டைய இந்துக்கள் பெரும் பண்டிதர்களாக இருந்தார்கள்; நடமாடும் கலைக்களஞ்சியங்களாக விளங்கினார்கள். 'நூல்களிலுள்ள அறிவும், பிறர் கையிலுள்ள பணமும் பயன்படாது' என்று அவர்கள் கூறினர்.

சங்கரரைச் சிவபெருமானுடைய அவதாரம் என்று பெரும்பாலோர் கருதுகின்றனர்.

ஜூலை 10, புதன்

இந்தியாவில் ஆறரை கோடி முகமதியர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களுள் சிலர் சூஃபி பிரிவைச்[1] சேர்ந்தவர்கள். கடவுளும் மனிதனும் ஒன்று என்பது சூஃபிகளின் கொள்கை. அவர்கள் மூலம் இந்தக் கருத்து ஐரோப்பாவில் பரவியது. 'அந்த மெய்ப்பொருள் நானே' என்று சூஃபிகள் கூறுகின்றனர். அவர்களிடம் அந்தரங்கக் கொள்கை, பகிரங்கக் கொள்கை என இருவகைக் கொள்கை உண்டு. முகமது நபிக்கும் இந்தக் கொள்கைகளுக்கும் தொடர்பு இல்லை.

'ஹஸ்ஸாஸின்'[2] என்னும் சொல்லே Assassin (கொலைகாரன்) என்று மருவி வழங்குகிறது. முகமதிய மதத்தைச் சார்ந்த

---

1. முகமதிய மதத்தின்மீது இந்து மதத்தின் ஆதிக்கத்தால் உருவாகிய பிரிவு.
2. 11-ஆம் நூற்றாண்டில் சிரியாவில் இருந்த ஒரு ராணுவ மதச் சங்கம். அந்தச் சங்கத்தினர் தங்கள் தலைவரின் ஆணைப்படி ரகசியக் கொலைகள் செய்வதில் பெயர் பெற்றவர்கள். ஹஸ்ஸாஸின் என்பது அவர்கள் மொழியில் 'ஹஸிஷ் தின்பவன்' என்று பொருள்படுகிறது. அந்த சங்கத்தின் உறுப்பினர்கள் கொலை செய்வதில் மனத்திண்மை பெறும்பொருட்டு, 'ஹஸிஷ்' என்னும் போதை மூலிகையைத் தின்பது வழக்கம்.

ஒரு பழைய பிரிவினர், தங்கள் மதத்தைச் சாராதவர்களை எல்லாம் கொல்வதை ஒரு கோட்பாடாகக் கொண்டிருந்தனர்.

முகமதியர்கள் தொழும் இடத்தில் நீர் நிறைந்த குடம் ஒன்று இருப்பது அவசியம். இறைவன் எங்கும் நிறைந்திருக்கிறான் என்பதற்கு இது ஓர் அடையாளம் ஆகும்.

பத்து அவதாரங்கள் உண்டு என்பது இந்துக்களின் நம்பிக்கை. ஒன்பது அவதாரங்கள் நிகழ்ந்துவிட்டன. பத்தாவது அவதாரம் இனி வர வேண்டும்.

* * *

வேதங்களில் உள்ள கருத்துக்கள் தமது தத்துவத்திற்கு ஆதரவாக உள்ளது என்பதை நிலைநாட்டுவதற்காக சங்கரர் சிலவேளைகளில் குதர்க்கத்தைக் கையாள்கிறார். மற்ற எல்லா ஆச்சாரியர்களையும்விட நேர்மையிலும் துணிவிலும் புத்தர் மேம்பட்டவர். 'எந்தச் சாஸ்திரத்தையும் நம்பாதீர்கள். வேதங்கள் வெறும் புளுகுமூட்டை. அவை எனது கருத்துக்களுக்கு உடன்பாடாக இருந்தால் அந்தவரைக்கும் அவைகளுக்கு நல்லது. நானே அறுதி சாஸ்திரம். வேள்விகளும் பிரார்த்தனைகளும் பயனற்றவை' என்றார் அவர். ஒழுக்க நியதிகளை முறையாக முழுவடிவில் கொடுத்த முதல் மனிதர் புத்தரே. நன்மைக்காகவே நன்மை, அன்பிற்காகவே அன்பு என்பவற்றைச் செயல்முறைப் படுத்தியவர் அவர்.

'பகுத்தறிவால் கடவுளை ஆராய்ந்து பார். ஏனெனில் அவ்வாறு வேதங்கள் கூறுகின்றன' என்கிறார் சங்கரர். ஆராய்ச்சி தெய்வப் பேருணர்வைத் தூண்டுகிறது. வேதங்கள், அனுபவத்தில் வாய்த்த பகுத்தறிவு அதாவது தனி மனித அனுபூதி—இரண்டுமே கடவுளின் இருப்பிற்கு நிரூபணங்கள். எல்லா அறிவுகளின் ஒருவகையான திரண்ட வடிவமே வேதங்கள் என்பது சங்கரரின் கருத்து. கடவுள் இருக்கிறார் என்பதற்கு நிரூபணம், அவர் இத்தகைய அற்புதமான வேதங்களைத் தோற்றுவித்திருக்கிறார் என்பதே. இத்தகைய அற்புத நூல்களை அவர் மட்டுமே தோற்றுவித்திருக்க முடியும் என்பதே வேதங்களுக்கு அத்தாட்சி. வேதங்கள் ஞானச்சுரங்கம். மனிதனிடமிருந்து மூச்சு வெளிப்படுவதுபோல் இறைவனிடமிருந்து வேதங்கள் வெளிப்பட்டன. இறைவன் எல்லையற்ற ஆற்றலும் அறிவும் படைத்தவர் என்பது இதிலிருந்து தெரிகிறது. இந்த உலகத்தைக் கடவுள் படைத்தும் இருக்கலாம், படைக்காமலும் இருக்கலாம், அது அற்ப விஷயம். அவர் வேதங்களைப்

படைத்திருக்கிறாரே, அதுதான் பெரிய விஷயம்! வேதங்களின் மூலமாகத்தான், உலகம் இறைவனைத் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறது; வேறு வழி இல்லை.

எல்லாம் வேதங்களில் உள்ளன என்று சங்கரர் கூறுகிறார். பசு தொலைந்தால், அதைக்கூட அவன் வேதங்களில் தேடுகிறான் என்று ஓர் இந்துப் பழமொழி ஏற்படும் அளவிற்கு அதை அனைவரும் நம்புகின்றனர்.

சடங்குகளுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பது ஞானம் ஆகாது என்று சங்கரர் உறுதிபடக் கூறுகிறார். மரத்தை ஒருவன் பேயாகக் கருதலாம், மற்றொருவன் அதை உள்ளது உள்ள படியே காணலாம். ஆனால் அவை எதுவும் அந்த மரத்தைப் பாதிப்பதில்லை. அதுபோல் நெறி பிறழாமல் நாம் செய்யும் கடமைகளையோ, வேள்வியையோ, சடங்குகளையோ, நாம் நினைப்பதையோ, நினைக்காததையோ சார்ந்தது அல்ல இறை ஞானம்.

பகுத்தறிவோ, சாஸ்திர அறிவோ நமக்கு இறைக்காட்சி தர முடியாது. அதற்கு வேதாந்த அறிவு அவசியம். புலன்கடந்த அறிவின்மூலமே நாம் இறைவனை அறிய முடியும். மெய்யுணர்வைப் பெறும் வழியை வேதாந்தம் போதிக்கிறது. உருவக் கடவுளைக் (ஈசுவரன்) கடந்து உருவமற்ற பிரம்மத்தை அடைய வேண்டும். ஒவ்வோர் அனுபவத்திலும் ஒவ்வொருவரும் அனுபவிப்பது இறைவனையே. அனுபவிப்பதற்கு அவரைத் தவிர எதுவும் இல்லை. 'நான்' என்று எது கூறுகிறதோ அது இறைவனே. அல்லும்பகலும் அவரையே நாம் காண்கிறோம். ஆனால் நாம் காண்பது அவரைத்தான் என்பது நமக்குத் தெரியவில்லை. இந்த உண்மை நமக்கு விளங்குகின்ற அந்தக் கணமே, நமது துயரம் அனைத்தும் விலகிவிடும். ஆகவே உண்மை ஞானத்தை அடைந்தாக வேண்டும். ஒருமையை அடையுங்கள், அதன்பிறகு இருமை ஏற்படாது. வேள்வி செய்வதன்மூலம் ஞானம் பெற முடியாது. தேடுவதன்மூலம், வழிபடுவதன்மூலம், ஆன்மாவை அறிவதன்மூலம்தான் ஞானம் உண்டாகும்.

'பிரம்மத்தை அறிவதான பிரம்மவித்யைதான் மிக மேலான அறிவு, விஞ்ஞானம் தாழ்ந்த அறிவே' என்று துறவிகளுக்குரிய முண்டக உபநிடதம் (1.1.4) கூறுகிறது. முதன்மையானது, இரண்டாம் தரமானது என்று அறிவு இருவகைப்படும். சடங்குகள், வழிபாடு, உலக அறிவு இவை முக்கியமற்ற பகுதி. எது நம்மைச் சார்பற்ற தனிப் பரம்பொருளிடம் அழைத்துச்

செல்கிறதோ அது முக்கியமான பகுதி. பரம்பொருள் தன்னியல்பிலிருந்தே அனைத்தையும் படைக்கிறது. அதற்கு அன்னியமாகவோ, காரணமானதோ புறத்தே எதுவும் இல்லை. பிரம்மம் சக்தி மயம், இருப்பவை எல்லாம் அதுவே. அனைத்தையும் யார் தன்னில், அதாவது ஆன்மாவில் அர்ப்பணிக்கிறானோ அவனே பிரம்மத்தை அறிகிறான். அறிவிலிகளே புற வழிபாட்டை மிகவும் உயர்ந்தது என்று கருதுகிறார்கள்; கர்மங்கள் செய்வதன்மூலம் கடவுளை அடையலாம் என்று நினைக்கிறார்கள்.

சுழுமுனை (யோகிகளின் பாதை) வழியாகச் செல்பவர்களே ஆன்மாவை அடைவர். அதை அறிந்துகொள்ள குருவை நாட வேண்டும்.

பூரணத்தின் இயல்பு அதன் சிறு பகுதி ஒவ்வொன்றிலும் உள்ளது. அனைத்தும் ஆன்மாவிலிருந்தே தோன்றுகின்றன. தியானமே அம்பு, இறைவனை நாடி முழுமையாகச் செல்லும் மனம் வில். மனமாகிய வில்லே தியானத்தைத் துரிதப்படுத்துகிறது. அம்பைச் செலுத்த வேண்டிய இலக்கு ஆன்மா. எல்லைக்கு உட்பட்ட நம்மால் எல்லையற்றதை விளக்க முடியாது. ஆனால் நாம் எல்லையற்றவர்கள். இந்த உண்மையை அறிந்த பின் வாதிக்க எதுவும் இல்லை.

பக்தி, தியானம், ஒழுக்கம் இவற்றின்மூலம் தெய்வீக ஞானத்தை அடைய முடியும். 'வாய்மையே வெல்லும், பொய் ஒருபோதும் வெல்லாது. வாய்மையே பிரம்மத்தை அடைவதற்கான பாதை.'[1]

ஜூலை 11, வியாழன்

தாயன்பு இல்லாமல் படைப்பு தொடர முடியாது. எதுவுமே முழுவதாகத் தூலமானதும் அல்ல, சூட்சுமமானதும் அல்ல. ஒன்று மற்றொன்றின் இருப்பை உள்ளடக்கி இருக்கிறது; ஒன்றை ஒன்று விளக்குகிறது. இந்தத் தூலப் பிரபஞ்சத்திற்கு அடிப்படை ஒன்று உண்டு என்பதை ஆத்திகர்கள் அனைவரும் ஒப்புக் கொள்கின்றனர். அந்த அடிப்படையின் இயல்பைச் சொல்வதில்தான் வேறுபடுகின்றனர். அப்படி அடிப்படை எதுவுமே இல்லை என்று உலோகாயதர்கள் கூறுகின்றனர்.

---

1. ஸத்யமேவ ஜயதே நான்ருதம் ஸத்யேன பந்தா விததோ தேவயான:।
—முண்டக உபநிடதம், 3. 1. 6.

எல்லா மதத்திலும் உணர்வுகடந்த நிலை என்பது ஒரே போன்றதுதான். இந்துக்கள், கிறிஸ்தவர்கள், முகமதியர்கள், பௌத்தர்கள், எந்த மதத்தையும் சாராதவர்கள் என்று யாரானாலும் உடல்நிலையைக் கடந்து செல்லும்போது, அடையும் அனுபவம் ஒன்றுதான். ...

ஏசு காலமாகி இருபத்தைந்து ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர், அவரது சீடர்களுள் ஒருவரான புனித தாமஸ் இந்தியாவிற்கு வந்து, கிறிஸ்தவ மதத்தை நிறுவினார். அந்தக் காலத்தில் ஆங்கிலேயர்களின் முன்னோர்கள் உடம்பில் சாயத்தைப் பூசிக் கொண்டு காட்டுமிராண்டிகளாகக் குகைகளில் வாழ்ந்தார்கள். முன்பு இந்தியாவில் முப்பது லட்சம் கிறிஸ்தவர்கள் இருந்தார்கள். இப்போது பத்து லட்சம் பேர் இருக்கிறார்கள்.

கிறிஸ்தவ மதம் எப்போதும் வாள்முனையாலேயே பரப்பப்பட்டுள்ளது. அமைதியே உருவான ஒருவரது சீடர்கள் இப்படிக் கொன்று குவிப்பதை என்னென்று சொல்வது! புத்தமதம், முகமதிய மதம், கிறிஸ்தவ மதம் இந்த மூன்றும் மத மாற்றத்தை விரும்புபவை. இந்து மதம், யூத மதம், சொராஸ்திரிய மதம் ஆகிய மூன்று பழமையான மதங்களும் மதமாற்றத்திற்கு முயன்றதில்லை. பௌத்தர்கள் யாரையும் கொன்றதில்லை, ஆனால் உலக மக்களுள் முக்கால்வாசிப் பேரைத் தங்கள் சாந்த குணத்தினாலேயே தங்கள் மதத்தில் சேர்த்துக் கொண்டனர்.

பௌத்தர்கள் மிகச் சிறந்த தர்க்கரீதியான ஆஜ்ஞேய வாதிகள். சூன்ய வாதம் (Nihilism), பரம்பொருள் வாதம் (Absolutism) என்னும் இரு முனைகளுக்கிடையில் நிற்க உண்மையாக இடமில்லை. தீவிரமாகத் தர்க்கம் செய்து, அனைத்தையும் பௌத்தர்கள் அறிவுபூர்வமாக அழித்துவிட்டார்கள். அத்வைதிகளும் தர்க்கரீதியில் தத்துவ ஆராய்ச்சி செய்து, இறுதியில் பரம்பொருள் ஒன்று உண்டு என்ற முடிவுக்கு வந்தனர். நிலையான, ஏகமான ஒரு பொருள் உண்டு என்றும், அதிலிருந்தே அனைத்தும் தோன்றுகின்றன என்றும் அவர்கள் கூறினர். தன்னிலையுண்மை (Identity), தன்னிலையின்மை (Non-identity) என்ற இரண்டு கருத்துக்களும் ஒரேவேளையில் இருக்கக்கூடும் என்பதைப் பௌத்தர்களும் அத்வைதிகளும் ஏற்றுக் கொண்டனர். இவற்றுள் ஒன்று சரியாகவும் மற்றொன்று தவறாகவும் இருக்கத்தானே வேண்டும். சூன்யவாதியான பௌத்தர்கள் தன்னிலையின்மையே (அதாவது நிலையான ஒன்று இல்லை) உண்மை என்றும், அத்வைதிகள் தன்னிலையுண்மையே

(அதாவது நிலையான ஒன்று உள்ளது) உண்மை என்றும் கூறுகின்றனர். இவற்றிற்கு இடையில் நிகழும் சண்டைதான் உலகையே ஆக்கிரமித்துள்ளது. பிரச்சினை இதுதான்.

உண்மைவாதி, 'தன்னிலையுண்மை என்னும் கருத்து சூன்ய வாதிக்கு எவ்வாறு தோன்றியது?' என்று கேட்கிறான். சுழலும் ஒளி எப்படி ஒரு வட்டமாகத் தோன்றுகிறது? அசையாத புள்ளியைக் கொண்டுதான் அசையும் நிலையை விளக்க முடியும். அனைத்திற்கும் அடிப்படையான பொருள் ஒன்று இருக்கிறது என்று கூறுவது வெறும் மனமயக்கம் என்று கூறுகின்ற சூன்ய வாதியால் அந்த மனமயக்கத்திற்கு ஆரம்பம் எது என்பதை விளக்க முடியாது. ஒன்று பலவாக எப்படித் தோன்றுகிறது என்பதை லட்சியவாதியாலும் விளக்க முடியாது. இதற்கான ஒரே விளக்கம் புலன்கடந்த ஒரு நிலையிலிருந்துதான் வர வேண்டும். அந்த நிலைக்கு நாம் போக வேண்டும். ஆன்மீக ஆற்றல்தான் அங்கே செல்வதற்கான ஒரே சாதனம். லட்சிய வாதியால் மட்டுமே அந்தச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்த முடியும். அவனால் பரம்பொருளை அனுபவத்தில் அறிய முடியும். தனி மனிதனான விவேகானந்தன் பரம்பொருளுடன் தன்னை ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ளவும், பிறகு அந்த நிலையிலிருந்து மீண்டும் மனித நிலைக்கு இறங்கவும் முடியும். அப்போது அந்தத் தனிமனிதனைப் பொறுத்தவரையில் பிரச்சினை தீர்ந்து விட்டது. அதன்மூலம் மற்றவர்களுக்கும் சிக்கல் தீர்ந்து விடும், ஏனெனில் அவனால் பிறருக்கு வழிகாட்ட முடியும். இவ்வாறு தத்துவம் முடியும் இடத்தில் மதம் தொடங்குகிறது. இன்று நமக்கு உணர்வுகடந்த நிலையாக இருப்பது, வருங் காலத்தில் எல்லோருக்கும் உணர்வுநிலையாக அமைவதுதான் உலகிற்கு நன்மை எனப்படுவது. ஆகவே அனுபூதி அடைவது தான் உலகம் செய்ய வேண்டிய மகோன்னதமான வேலை. தன்னை அறியாமலே இந்த உணர்வைப் பெற்றிருப்பதால்தான், ஊழிக்காலம் முதல் மனிதன் மதத்தை விடாப்படியாகப் பற்றிக் கொண்டிருக்கிறான்.

மதம் என்னும் கறவைப்பசு சிலவேளைகளில் உதைத் தாலும், அது நிறையப் பால் தருவதால், அது உதைப்பதை நாம் பொருட்படுத்தக் கூடாது. பால் நிறையத் தரும் கறவைப்பசு உதைப்பதைப் பால்காரன் கவலைப்படுவதில்லை. பிறந்தவை அனைத்திலும் மதமே உயர்ந்த குழந்தை; அதுவே பெரிய 'பிர போத சந்திரன்'. அந்தக் குழந்தையை உணவூட்டி வளர்ப்போம்,

அது மாபெரும் மனிதனாகும். ஆசை என்னும் அரசனும், அறிவு என்னும் அரசனும் போரிட்டனர். பின்னவன் தோல்வியடையும் வேளையில், உபநிடதத் தேவியுடன் சேர்ந்து பிரபோதன் (அனுபூதி) என்னும் மகனைப் பெற்றான். அவன் மூலம் வெற்றியடைந்தான்[1].

ஒருவன் ஒருத்தியைக் காதலிக்கும்போது, அவளுக்காக அவன் எதையும் செய்ய ஆயத்தமாக இருப்பதைப்போல், எவ்வித முயற்சியும் இன்றி, சங்கல்ப சக்தி முழுவதையும் அன்பு ஒருமுகப் படுத்துகிறது.

பக்திநெறி இயல்பானது, இனிமையானது. மலையில் தோன்றிய அருவியை, பலவந்தமாக மீண்டும் மலை உச்சிக்குச் செலுத்துவதைப் போன்றது ஞானநெறி. ஞானநெறி விரைவில் பலனளிக்கும். ஆனால் அது கரடுமுரடான வழி. 'அனைத்தையும் அடக்கு' என்று ஞானநெறி கூறுகிறது. பக்தி நெறியோ, 'சரணாகதி அடைந்து, நீரோட்டத்தின் போக்கில் உன்னை ஒப்படைத்துவிடு' என்று கூறுகிறது. பக்திநெறி நீண்ட நெறியானலும் எளிய நெறி, இன்பம் தரும் நெறி.

'என்றென்றும் நான் உனக்கு உரியவன். இனி நான் எது செய்தாலும் அது நீ செய்வதே ஆகும். நான், எனது என்பனவெல்லாம் இனி இல்லை.'

'கொடுப்பதற்கு என்னிடம் பணம் இல்லை. கற்பதற்கான அறிவு என்னிடம் இல்லை. யோகம் செய்ய நேரம் இல்லை. இறைவா! என் உடல், மனம் அனைத்தையும் நான் உன்னிடம் ஒப்படைத்து விட்டேன்.'

ஆன்மாவிற்கும் இறைவனுக்கும் இடையே அறியாமையோ அல்லது தவறான கருத்துக்களோ எவ்விதத் தடையையும் உண்டாக்க இயலாது. இறைவன் இல்லாமல் போனாலும், அன்பை உறுதியாகப் பற்றிக்கொள். அழுகிய மாமிசத்தை நாடும் நாயாக வாழ்வதைவிட, கடவுளைத் தேடி மடிவது மேலானது. உயர்ந்த லட்சியம் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடு, உன் வாழ்வை அதற்காகவே செலவழி. 'இறப்பது உறுதி. ஒரு பெரிய நோக்கத்திற்காக உயிரைத் துறப்பது மிகமிக உயர்ந்தது.'

பக்தியுணர்வு, சிறிதும் சிரமமின்றி ஞானமாகப் பரிணமிக்கிறது. பிறகு அது பராபக்தியாக (முதிர்ந்த பக்தி) உருவெடுக்கிறது.

---

1. பிரபோத சந்திரோதயம் என்னும் சம்ஸ்கிருத வேதாந்தக் காவியத்தில் வரும் பகுதி இது.

ஞானம் எதையும் ஆராய்ந்து சீர் தூக்கும். எதையும் மிகுந்த ஆரவாரத்திற்கு உட்படுத்தும். பக்திநெறி, 'இறைவன் தனது இயல்பை உனக்குக் காட்டி அருள் புரிவான்' என்று கூறி, அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

ராபியா

பழுத்த ஞானியாகிய ராபியா அம்மையார்
நோயில் படுத்திருந்தார்.
முகமதியர்களின் மதிப்பிற்குரிய புனித மாலிக்கும்,
அறிஞர் ஹசனும்
அவரைக் காண வந்தனர்.

'தூய முறையில் பிரார்த்தனை செய்பவர்கள்,
இறைவன் நல்கும் துயரத்தைச்
சகித்துக் கொள்வார்கள்'
என்றார் ஹசன்.

இன்னும் ஆழ்ந்த கருத்துப்பட
தன் அனுபவத்தை மாலிக் கூறினார்:

'இறைவன் கொடுப்பதை மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்பவன்,
அவர் கொடுக்கும் தண்டனையையும்
மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக் கொள்வான்.'

இவர்கள் இருவர் கருத்துக்களிலும்
சுயநலம் சிறிது இருப்பதைக் கண்டார் ராபியா.

'அருளாளர்களே! இறைவனின் திருமுகத்தைக்
காணும் பேறு பெற்றவர்களுக்கு
தாம் தண்டிக்கப்பட்டோம் என்ற உணர்வே இருக்காது'
என்றார் அவர்.

—பாரசீகப் பாடலின் பொருள்.

ஜூலை 12, வெள்ளி

சங்கர பாஷ்யம்

ஆன்மாவே அனைவரின் குறிக்கோள்' என்று வியாசரின் நான்காவது சூத்திரம் கூறுகிறது.

வேதாந்தத்தின் மூலம் பிரம்மத்தை அறிய வேண்டும். வேதங்கள் அவரையே மூலகாரணமாகச் (ஆக்கல், காத்தல், அழித்தல் ஆகிய முத்தொழிலையும் செய்பவராக) சுட்டுகின்றன. இந்துக் கடவுளர்களுள் முதன்மையானவர்களான பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் ஆகிய மூன்று மூர்த்திகளும் ஒன்றுபட்ட நிலையே ஈசுவரன்.

(குருவிடம் சீடன் சொன்னது:) 'இருட்கடலின் அக்கரையில் எங்களைச் சேர்க்கும் எங்கள் தந்தை நீயே.'

வேதங்கள் உனக்குப் பிரம்மத்தைக் காட்ட இயலாது. நீ ஏற்கனவே பிரம்மமாகத்தான் இருக்கிறாய். உன் கண்களிலிருந்து உண்மையை மறைக்கும் திரையை அகற்றுவதற்குத்தான் வேதங்கள் உதவ முடியும். முதலில் அகற்றப்பட வேண்டிய திரை அறியாமை. அறியாமை அகலும்போது பாவம் அகல்கிறது; பின்னர் ஆசை ஒழிகிறது, சுயநலம் அழிகிறது, எல்லா துயரங்களும் விலகுகின்றன. கடவுளும் நானும் ஒன்று என்பதை நான் அறியும்போதுதான், அறியாமை இல்லாமல் போகும். வேறுவிதமாகச் சொன்னால், ஆன்மாவுடன் உன்னை ஒன்றுபடுத்திக்கொள். இங்கே 'உன்னை' என்று கூறியது வரையறைகளுடன் கூடிய உன்னை அல்ல, உடலுடன் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்வதை விடு, எல்லா துயரங்களும் ஒழிந்துவிடும். (மனத்தின் நோயைக்) குணப்படுத்தும் ரகசியம் இதுவே. மனவசியத்தின் விளைவால்தான் பிரபஞ்சம் உள்ளது. மனவசியத்திலிருந்து விடுபடு, துன்பங்கள் நீங்கிவிடும்.

முக்தி வேண்டுமானால், பாவத்திலிருந்து புண்ணியத்திற்குச் செல்ல வேண்டும், பிறகு பாவம், புண்ணியம் இரண்டையும் விட்டுவிட வேண்டும். தமோ குணத்தை ரஜோ குணத்தால் வெல்ல வேண்டும், பிறகு இரண்டையும் சத்வ குணத்தில் ஒடுக்கிவிட வேண்டும். பின்னர் மூன்று குணங்களையும் கடந்து செல்ல வேண்டும். உனது மூச்சே பிரார்த்தனையாக அமையும் ஒரு நிலையை நீ அடைய வேண்டும்.

பிறரது சொற்களிலிருந்து ஏதாவது நீ கற்க நேர்ந்தால், அந்த அனுபவத்தை நீ ஏற்கனவே பெற்றுள்ளாய் என்பதைத் தெரிந்து கொள். ஏனெனில் அனுபவம்தான் ஒரே ஆசிரியர்.

அதிகாரங்களைத் தொடர்ந்து வருவது துன்பங்களே, எனவே ஆசையைக் கொன்றுவிடு. ஆசையை நிறைவேற்ற முற்படுவது, குளவிக் கூட்டிற்குள் கோலை விடுவதற்கு ஒப்பாகும். ஆசைகள் என்பவை தங்க முலாம் பூசிய விஷ உருண்டைகள் என்பதை அறிவதுதான் வைராக்கியம்.

'மனம் பிரம்மம் அல்ல' என்று சங்கரர் கூறுகிறார். 'தத்த்வம் அஸி' (அது நீயே), 'அஹம் ப்ரஹ்மாஸ்மி' (நானே பிரம்மம்),—இந்த உண்மைகளை ஒருவன் அறியும்போது, 'இதய முடிச்சுகள் எல்லாம் அவிழ்கின்றன, சந்தேகங்கள் நீங்குகின்றன.' கடவுள் ஒருவர் நமக்குமேல் இருப்பதாகவாவது

கொள்ளும்வரை பயம் நம்மை விட்டு அகலாது, நாமே கடவுள் ஆக வேண்டும். பிரிந்திருப்பது என்றைக்கும் பிரிந்தே இருக்கும். நீ கடவுளிலிருந்து வேறு பட்டவனானால், ஒருபோதும் அவருடன் ஒன்றுசேர முடியாது. நீ கடவுளானால் ஒருபோதும் அவரிலிருந்து பிரிந்திருக்கவும் உன்னால் முடியாது. ஏதோ புண்ணியத்தின் பலனாக நீ கடவுளுடன் இணைக்கப் பட்டுள்ளாய் என்றால் புண்ணியம் தீரும்போது பிரிந்துவிடுவாய். இணைப்பு நித்தியமானது, திரையை அகற்றுவதற்கு மட்டுமே புண்ணியம் பயன்படுகிறது. நாம் சுதந்திரமானவர்கள், இதை நாம் உணர வேண்டும், 'ஆன்மா யாரைத் தேர்ந்தெடுக்கிறதோ'[1] என்பதன் பொருள், நாம் ஆன்மாவே, ஆதலால் நம்மை நாமே தேர்ந்தெடுக்கிறோம் என்பதே.

காட்சி என்பது நமது சொந்த முயற்சியைப் பொறுத்ததா அல்லது வெளியிலுள்ள எதையாவது பொறுத்ததா? அது நம்மையே பொறுத்தது. கண்ணாடியிலுள்ள அழுக்கை முயற்சி போக்குகிறது, கண்ணாடி ஒருபோதும் மாறுவதில்லை. காண்பவன், காட்சி, காணப்படும் பொருள் என்று எதுவும் இல்லை. 'நான் அறியவில்லை என்பதை அறிந்தவனே ஆன்மாவை அறிந்தவன்.'[2] கொள்கையளவோடு நிற்பவன் எதையும் அறிவதில்லை.

நாம் கட்டுண்டவர்கள் என்பது வெறும் மன மயக்கம்.

ஆன்மீகம் என்பது இந்த உலகத்தைப் பற்றியதல்ல; அது இதயத்தைத் தூய்மையாக்கிக் கொள்வதாகும். இந்த உலகிற்கு அதனால் கிடைக்கும் பலன் சிறிதே. முக்தி என்பது ஆன்மாவின் இயல்பிலிருந்து பிரிக்க முடியாதது. அது எப்போதும் தூய்மையாக, முழுமையாக, மாறுபாடு இல்லாததாக இருப்பது. இந்த ஆன்மாவை உன்னால் ஒருபோதும் அறிய முடியாது. 'இது அல்ல, இது அல்ல' என்று கூறுவதைத் தவிர ஆன்மாவைப்பற்றி வேறு எதுவும் கூற இயலாது.

'மனத்தின் ஆற்றலாலோ, கற்பனைச் சக்தியாலோ ஒருபோதும் அகற்ற முடியாதது எதுவோ அதுவே பிரம்மம்' என்கிறார் சங்கரர்.

பிரபஞ்சம் என்பது எண்ணம், அந்த எண்ணத்தை வேதங்கள் வார்த்தைகளில் வெளியிடுகின்றன. இந்தப்

---

1. யமேவைஷ வ்ருணுதே தேன லப்ய: | —கட உபநிடதம், 1. 2. 2
2. யஸ்யாமதம் தஸ்ய மதம் மதம் யஸ்ய ந வேத ஸ: |
—கேன உபநிடதம், 2. 3

பிரபஞ்சத்தை நம்மால் படைக்கவும் ஒடுக்கவும் முடியும். காட்சிக்கு எட்டாதிருக்கின்ற எண்ணம், சொற்களை உச்சரிக்குந்தோறும் உருப்பெற்று, புறப்பொருளாகத் தோற்றம் அளிக்கிறது—இப்படிக் கர்மகாண்டத்தின் ஒரு பிரிவினர் கூறுகின்றனர். நம்மில் ஒவ்வொருவருக்கும் படைக்கும் ஆற்றல் உண்டு என்று அவர்கள் கருதுகின்றனர். சொற்களை உச்சரியுங்கள், அவற்றிற்குத் தொடர்புள்ள எண்ணம் எழுகிறது, விளைவையும் கண்கூடாகக் காணலாம். 'எண்ணம் என்பது சொல்லின் ஆற்றல், எண்ணத்தின் வெளிப்பாடே சொல்' என்று மீமாம்சகர்கள் கூறுகின்றனர். அவர்கள் இந்து மதத்தின் ஒரு தத்துவப் பிரிவினர்.

ஜூலை 13, சனி

நாம் அறிபவை அனைத்தும் கூட்டுப்பொருளே. நமது புலனறிவெல்லாம் பகுத்துப் பார்ப்பதன்மூலம் அடையப் பெற்றவைதான். மனம் எளிமையானது, தனியானது, சுதந்திரமுள்ளது என்று கருதுகிறது துவைதப் பிரிவு. தத்துவ ஞானம் என்பது ஏட்டுக்கல்விமூலம் கிடைப்பதல்ல. நூல்களை அதிகம் படிக்கும் அளவிற்கு மனக்குழப்பம்தான் அதிகமாகிறது. சிந்தனைத் திறனற்ற தத்துவ அறிஞர்கள் மனத்தைத் தனிப்பொருள் என்கின்றனர். அதன் விளைவாக, மனிதன் சுதந்திர சங்கல்பத்துடன் (Free-will) வாழலாம் என்று அவர்கள் முடிவுகட்டினர். மன இயலோ மனத்தை ஒரு கூட்டுப்பொருளாகக் காட்டுகிறது. ஒவ்வொரு கூட்டுப்பொருளும் ஏதோ ஒரு புறச் சக்தியால் பிணைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆகையால் சங்கல்பம் புறச் சக்திகளுக்குக் கட்டுப்பட்டிருக்கிறது என்றாகிறது. பசி இல்லாத போது மனிதனுக்குச் சாப்பிட விருப்பம் உண்டாகாது. சங்கல்பம் ஆசைக்கு உட்பட்டது. ஆனால் நாம் சுதந்திரமானவர்கள். ஒவ்வொருவரும் அதை உணர்கிறோம்.

முக்திக் கருத்தே மன மயக்கம் என்கிறான் ஆஜ்ஞேயவாதி. அப்படியானால் உலகம் இருப்பதை நிரூபிப்பது எப்படி? உலகத்தை நாம் பார்க்கிறோம், உணர்கிறோம், அதுவே உலகம் இருப்பதற்குப் பிரமாணம். அதேபோல்தான் எல்லோரும் சுதந்திரத்தை உணர்கிறோம். உலகம் என்பது அனுபவ உண்மையானால், சுதந்திரம் அல்லது முக்தி என்பதும் அனுபவ உண்மையே. ஆனால் அந்தச் சுதந்திரத்தைச் சங்கல்பத்தின் விஷயத்தில் கூற முடியாது. எல்லாவித ஆராய்ச்சிக்கும் மனிதன்

சுதந்திரத்தின்மீது கொண்டுள்ள நம்பிக்கையே அடிப்படையாக அமைந்துள்ளது. சங்கல்பம் கட்டுப்படுமுன்னர் எந்த நிலையில் இருந்ததோ அதுவே சுதந்திரம் என்பது. சுதந்திர சங்கல்பம் என்ற கருத்து, மனிதன் பந்தத்திலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்ள ஒவ்வொரு கணமும் போராடுவதையே காட்டுகிறது. வரம்பற்றதாக, எல்லையற்றதாக, வரையறைக்கு உட்படாததாக இருக்கும் பொருள் ஒன்றுதான் சுதந்திரமாக இருக்க முடியும். மனிதனின் சுதந்திரம் இப்போது ஒரு நினைவு மட்டுமே; சுதந்திரத்தை அடைவதற்கான ஒரு முயற்சியே.

பிரபஞ்சத்திலுள்ள ஒவ்வொன்றும் ஒரு வட்டத்தைப் பூர்த்தி செய்துகொண்டு, தான் முன்பு இருந்த இடத்திற்கே, அதாவது தன் உண்மையான இருப்பிடமான ஆன்மாவிற்குப் போக முயல்கிறது. இன்பத்தை நாடுவது என்பது இழந்துவிட்ட சமநிலையை அடைவதற்கான முயற்சி. கட்டுப்பட்ட சங்கல்பம், பந்தத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கான முயற்சியே ஒழுக்கம். நாம் நிறைநிலையிலிருந்து வந்திருக்கிறோம் என்பதற்கு இது ஒரு சான்று. ...

கடமை பற்றிய எண்ணம் உயிரை வாட்டும் நண்பகல் வெப்பம் போன்றது. 'அரசே! இந்த ஒரு துளி அமுதத்தை உண்டு இன்புற்றிரு.' 'செய்பவன் நான் அல்ல' என்ற எண்ணமே அந்த அமுதம்.

எதிர்ச்செயல் இன்றியே செயல் நடக்கட்டும். செயல் இனியது, எதிர்ச்செயல் எல்லா துயரத்தையும் தருவது. குழந்தை கைவிரலைச் சுடரில் வைக்கிறது, அது இன்பம். ஆனால் அதன் உடலில் எதிர்ச்செயல் நிகழ்கிறது, அதுவே எரிதல் என்னும் துன்பத்தைத் தருகிறது. எதிர்ச்செயலை நம்மால் நிறுத்த முடியுமானால் பயப்பட வேண்டியதில்லை. மூளையைக் கட்டுப் படுத்து, பதிந்ததை அது அறியும்படி விடாதே. சாட்சியாக இரு. எதிர்ச்செயல் புரியாதே. இவ்வாறு மட்டுமே நீ இன்பமாக இருக்க முடியும். நம்மை மறந்த நிலையில் நாம் இருக்கும் போதுதான், மிக மேலான மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கிறோம். கடமை என்று அடித்துக்கொள்ளாமல் சுதந்திர விருப்பத்துடன் வேலை செய். கடமை என்று நமக்கு எதுவும் இல்லை. இந்த உலகம் வெறும் ஒரு பயிற்சிக்கூடம், அதில் நாம் விளையாடுகிறோம். நமது வாழ்வு நமக்கு நித்தியமான விடுமுறை.

பயமின்றி இருப்பதே வாழ்வின் ரகசியம். உனக்கு என்ன நேருமோ என்று ஒருபோதும் பயப்படாதே. ஒருவரையும்

சார்ந்து இருக்காதே. பிறரிடமிருந்து எல்லா உதவியையும் மறுக்கின்ற அந்தக் கணமே நீ சுதந்திரன் ஆகிறாய். நீரில் முழுவதும் ஊறிய கடற்பஞ்சு மேலும் நீரை இழுக்காது.

* * *

தற்காப்புக்காகப் போர் செய்வதுகூடத் தவறானது; ஆனால் ஆக்கிரமிப்புப் போரைவிட அது சிறந்தது. 'நியாயமான கோபம்' என்ற ஒன்று கிடையாது. ஏனெனில் அனைத்தையும் சமமாகக் காணத் தவறுவதால்தான் கோபம் வருகிறது.

ஜூலை 14, ஞாயிறு

இந்தியாவில் தத்துவம் என்பது இறைவனைக் காண்பதற்கான வழி. மதத்தின் அறிவுபூர்வமான பகுதி அது. ஆகவே மதத்திற்கும் தத்துவத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன என்று எந்த இந்துவும் கேட்க மாட்டான்.

தூலம், பொதுமை, நுட்பம் என்று தத்துவ முறையில் மூன்று நிலைகள் உண்டு. எல்லாமே ஒப்புக்கொள்ளக்கூடிய அறுதி நுட்பம் ஒருமையே. மதத்தில் முதலில் சின்னங்களும் சடங்குகளும் இடம் பெறுகின்றன; அடுத்து, புராணங்கள்; அதன்பின்னர் தத்துவம். முதலிரண்டும் தற்காலிகமானது. அனைத்திற்கும் அடிப்படையாக இருப்பது தத்துவம். மற்றவை எல்லாம் முடிவான நிலையை அடைவதற்கான படிக்கற்கள் மட்டுமே.

புதிய ஏற்பாடும் ஏசுவும் இல்லாமல் ஒரு மதமே இருக்க முடியாது என்பது மேலை நாட்டினரின் கருத்து. மோசஸும் தீர்க்கதரிசிகளும் இல்லாவிட்டால் மதமே இல்லை என்று யூதர்கள் கருதுகிறார்கள். ஏனெனில் இந்த மதங்கள் புராணங்களை மட்டுமே சார்ந்துள்ளன. உண்மையான மதம், மிக மேலான மதம் புராணங்களைக் கடந்து நிற்கிறது; அது ஒரு போதும் புராணத்தைச் சார்ந்து நிற்பதில்லை.

உண்மையில் நவீன விஞ்ஞானம் மதத்தின் அடிப்படையை வலிமை உடையதாக்கி இருக்கிறது. பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஒன்று என்பதை விஞ்ஞானரீதியாக நிரூபிக்க முடியும். தத்துவ வாதிகள் 'ஸத்' என்பதை விஞ்ஞானிகள், 'ஜடப்பொருள்' என்கிறார்கள். ஸத் என்பதும் ஜடம் என்பதும் உண்மையில் ஒன்று, இரண்டிற்கும் முரண்பாடு இல்லை. அணு காண முடியாததாக, நினைக்க முடியாததாக இருக்கிறது. ஆனால் அதிலும் பிரபஞ்சத்தின் ஆற்றலும் வலிமையும் உள்ளன. இதே கருத்தைத்தான்

வேதாந்திகள் ஆன்மாவைப் பற்றியும் கூறுகின்றனர். உண்மையில் எல்லா பிரிவினரும் ஒரே கருத்தைத்தான் வெவ்வேறு வார்த்தைகளில் கூறுகின்றனர்.

தானே பரிணமிக்கும் ஆதி காரணப் பொருள் ஒன்றை வேதாந்திகளும் நவீன விஞ்ஞானிகளும் கூறுகின்றனர். இந்த மூல காரணத்திலேயே துணைக் காரணங்கள் எல்லாம் அமைந்துள்ளன. உதாரணமாக, குயவன் குடம் செய்வதை எடுத்துக் கொள்ளலாம். குயவன், நிமித்த காரணம்; மண், முதற்காரணம்; சக்கரம், துணைக் காரணம். ஆனால் ஆன்மாவோ இந்த மூன்றுமாக உள்ளது. காரணமாகவும் காரியமாகவும் அது இருக்கிறது. பிரபஞ்சம் உண்மையானதல்ல; தோற்றம் மட்டுமே என்கிறான் வேதாந்தி. அறியாமை வழியாகப் பார்க்கப்படும் கடவுளே இயற்கை. இறைவனே இயற்கையாக, உலகமாக ஆகியிருப்பதாகச் சில பிரிவினர் (Pantheists) கூறுகின்றனர். ஆனால் அத்வைதிகளோ, கடவுள் இந்த உலகமாகக் காட்சி அளிக்கிறார், ஆனால் அவர் இந்த உலகம் அல்ல என்கின்றனர்.

அனுபவத்தை ஒரு மன நிகழ்ச்சியாக, அதாவது மனத்திலுள்ள ஒரு விஷயமாக, மூளையில் ஏற்படும் ஒரு பதிவாக மட்டுமே நாம் அறிய முடியும். முன்னோக்கியோ பின்னோக்கியோ மூளையைச் செலுத்த நம்மால் இயலாது. ஆனால் மனத்தை அவ்வாறு செய்ய முடியும். இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் இந்த மூன்று காலங்களுக்குமே மனத்தை நாம் செலுத்த இயலும். அதனால் மனத்தில் பதிந்துள்ள உண்மைகள் எப்போதும் நிலைத்திருக்கின்றன. எங்கும் பரந்துள்ள மனத்தில் எல்லா உண்மைகளும் முன்னரே பொதுமைப்படுத்தி வைக்கப் பட்டுள்ளன.

காலம், இடம், காரணகாரியம் என்பவை மூன்றும் எண்ணத்தின் பல நிலைகளே என்று கண்டறிந்தது கான்டின் பெரிய சாதனையாகும். இந்த உண்மையை வெகுகாலத்திற்கு முன்னரே வேதாந்தம் கண்டறிந்து அதற்கு 'மாயை' என்னும் பெயரையும் சூட்டியுள்ளது. ஷோபனேர் பகுத்தறிவின்மீது மட்டுமே நின்றுகொண்டு, வேதங்களை அறிவுக்கு உட்படுத்திக் காட்டுகிறார். சங்கரர் வைதிக வேதமுறையைப் போற்றினார். ...

* * *

மரங்களுக்குப் பொதுவான 'மரத்தன்மை', அல்லது 'மரம்' என்னும் கருத்தைக் காண்பது அறிவு. ஒருமையே மேலான அறிவு. ...

பிரபஞ்சத்தின் அறுதிப் பொதுமையே உருவக் கடவுள். இந்தக் கருத்து மங்கலானதாக, தெளிவு பெறாததாக, தத்துவ ரீதியில் இல்லாததாக உள்ளது. ...

ஒருமை என்பது தானே பரிணமிக்கிறது, அதிலிருந்து எல்லாம் வருகின்றன. ...

பௌதீக விஞ்ஞானம் உண்மைகளைக் கண்டுபிடிக்கிறது. தத்துவ ஞானம் அவற்றை ஒன்றுபடுத்தி, ஒரு பூச்செண்டு ஆக்குகிறது. ஒவ்வொரு நுட்பமான கருத்தும் தத்துவ ஞானமே. ஒரு மரத்தின் வேருக்கு உரமிடுவதில்கூட அத்தகைய நுட்பமான முறை உள்ளது. ...

மதத்தில் தூலமும், பொதுமைத் தன்மையும், அறுதி ஒருமையும் அடங்கியுள்ளன. தனித்தனியாகக் குறிப்பிடப்படுபவற்றைக் கொள்ளாதே, கோட்பாட்டில் கவனத்தைச் செலுத்து, ஒருமையைச் சார்ந்திரு. ...

பேய்கள் இருளின் எந்திரங்கள், தேவதைகள் ஒளியின் எந்திரங்கள். ஆனால் இரண்டும் கருவிகளே! மனிதன் மட்டுமே உயிருடன் இருப்பவன். கருவியை அழி, வரவுசெலவுக் கணக்கைத் தீர்.[1] அதன் பின்னர்தான் மனிதன் சுதந்திரமானவன் ஆக முடியும். இந்த உலகில் மட்டும்தான் மனிதன் முக்திக்காகப் பாடுபட முடியும்.

'ஆன்மா யாரைத் தேர்ந்தெடுக்கிறதோ' என்பது உண்மை. தேர்ந்தெடுப்பது உண்மைதான், ஆனால் அதை உனது அக அனுபவமாக வைத்துக்கொள். அது நமக்குப் புறம்பான ஒன்றையும், விதியையும் வலியுறுத்துமானால் அந்தக் கொள்கை பயங்கரமானதே.

ஜூலை 15, திங்கள்

திபெத்தில் போல், ஒருத்தி பல ஆண்களை மணந்துகொள்ளும் வழக்கம் இருக்கும் இடத்தில் பெண்கள் ஆண்களைவிடப் பலசாலிகளாக உள்ளனர். ஆங்கிலேயர்கள் அங்கு சென்றபோது, பருத்த ஆண்களைக்கூடப் பெண்கள் மலையுச்சிக்குச் சுமந்து சென்றனர்.

பல ஆண்களை மணக்கும் பழக்கம் மலபாரில் இல்லை. எனினும் அங்குப் பெண்கள் எல்லாவற்றிலும் முன்னணியில்

---

1. உனக்கும் கருவிக்கும் (உடலுக்கும்) உள்ள தொடர்பு, இயக்குபவனுக்கும் எந்திரத்திற்கும் உள்ள தொடர்பே என்பதைக் கண்டுபிடி. உன்னை ஒருபோதும் கருவியுடன் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்ளாதே.

உள்ளனர். அங்கு அனைத்தும் மிகவும் துப்புரவாக இருப்பதைக் காணலாம். கல்வி கற்பதில் எல்லோரும் அதிக ஆர்வம் உள்ள வர்களாக இருக்கின்றனர். அங்கு நான் சென்றிருந்தபோது, சம்ஸ்கிருத மொழியில் நன்றாகப் பேசும் பெண்கள் பலரைச் சந்தித்தேன். இந்தியாவின், பிற பகுதிப் பெண்களில் கோடியில் ஒருத்திக்குக் கூட, சம்ஸ்கிருதம் பேசத் தெரியாது. சுதந்திரம் மேன்மையைத் தருகிறது, அடிமைத்தனம் கீழ்மைப்படுத்துகிறது. போர்ச்சுக்கீசியர்களோ முகமதியர்களோ மலபாரை அடிமைப் படுத்தவில்லை.

திராவிடர்கள் மத்திய ஆசியாவிலிருந்து ஆரியர்களுக்கு முன்பு குடியேறியவர்கள், அவர்கள் ஆரிய இனத்தைச் சேர்ந் தவர்கள் அல்ல. தென்னிந்தியாவில் வசிக்கும் திராவிடர்கள் மிகவும் நாகரீகம் வாய்ந்தவர்கள். அங்கு ஆண்களைவிடப் பெண்கள் மேன்மையுற்று இருந்தனர். பிற்காலத்தில் அவர்கள் பிரிந்து சிலர் எகிப்திற்கும், சிலர் பாபிலோனியாவுக்கும் சென் றனர், எஞ்சியவர்கள் இந்தியாவிலேயே தங்கினர்.

ஜூலை 16, செவ்வாய்

சங்கரர்

'**கா**ண முடியாத காரணம்' (அத்ருஷ்டம்), காணக்கூடிய பலன் களைத் தருகின்ற வேள்வி, வழிபாடு முதலியவற்றைச் செய்யும் படித் தூண்டுகிறது. ஆனால் முக்தி வேண்டுமானால் முதலில் பிரம்மத்தைப்பற்றிக் கேட்க வேண்டும்... பிறகு சிந்தித்து, தியானிக்க வேண்டும்.

செயல்களின் விளைவும் ஞானத்தின் விளைவும் வெவ் வேறானவை. 'செய்' மற்றும் 'செய்யாதே' என்பவைதான் எல்லா ஒழுக்கங்களுக்கும் அடிப்படை. ஆனால் உண்மையில் இவை உடலோடும் மனத்தோடும் மட்டுமே தொடர்பு உடை யவை. எல்லா இன்பமும் துன்பமும், பிரிக்க இயலாதபடி புலன்களுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றை அனுபவிக்க உடல் இன்றியமையாதது. உடலின் தரம் உயரஉயர, ஒழுக்கத் தின் தரமும் உயருகிறது. பிரம்மாவரை எல்லோருக்கும் உடல் உண்டு. உடல் இருக்கும்வரை இன்பமும் துன்பமும் இருக்கவே செய்யும். உடலை விட்ட பின்னரே இன்ப துன்பங்களிலிருந்து மனிதன் விடுபடுகிறான். ஆன்மா உடலற்றது என்று சங்கரர் கூறுகிறார்.

எந்தச் சட்டமும் உனக்கு முக்தி தர இயலாது, நீ சுதந்திர மானவன். நீ ஏற்கனவே சுதந்திரன் அல்ல என்றால், எதனாலும்

உன்னைச் சுதந்திரன் ஆக்க முடியாது. ஆன்மா சுயம்பிரகாச மானது. காரணமும் காரியமும் ஆன்மாவைப் பாதிப்பதில்லை, இந்த உடலின்மையே சுதந்திரம். அனைத்திற்கும் பின்னால் இருந்தது, இருப்பது, இருக்கப்போவது எல்லாம் பிரம்மம். முயற்சியின் விளைவு முக்தி என்றால், அந்த முக்திக்கு மதிப்பு இல்லை. அப்போது அது ஒரு கூட்டுப் பொருளாகிவிடுகிறது. கூட்டுப்பொருளில் பந்தத்திற்கான விதைகள் இருக்கும். முக்தி என்பது உண்மையானது. அது புறத்தே இருந்து பெறப்படுவது அல்ல, ஆன்மாவின் இயல்பே அது.

திரையை அகற்றுவதற்குச் செயலும் வழிபாடும் அவசியம். பந்தத்தையும் மனமயக்கத்தையும் அகற்ற அவை இரண்டும் தேவை. இவை நமக்கு முக்தியைக் கொடுப்பதில்லை. ஆயினும் நாம் முயற்சி செய்யாமல் இருந்து விட்டோமானால், நமக்கு விழிப்பு ஏற்படாது; நாம் யார் என்பதையும் நாம் தெரிந்து கொள்ள முடியாது.

வேதங்களின் மணிமுடியாகத் திகழ்வது அத்வைத வேதாந்தம் என்று சங்கரர் கூறுகிறார். செயலையும் வழி பாட்டையும் போதிப்பதால் வேதங்களின் தாழ்ந்த பிரிவுகளும் அவசியமேயாகும். அவற்றின் வாயிலாகவும் பலர் இறைவனை அடைய முடியும். வேறு எவ்வித உதவியும் இல்லாமல் அத்வைதத்தின் மூலம் சிலர் மேன்மை அடையலாம். அத்வைதத் தால் அடையப் பெறும் லட்சியத்திற்கே செயலும் வழிபாடும் நம்மை அழைத்துச் செல்கின்றன.

சாஸ்திரங்களின்மூலம் இறைவனை நாம் காண முடியாது. ஆனால் அவை அறியாமையைப் போக்கும். அவை சுற்றி வளைத்துச் செயல்படுகின்றன. சாஸ்திரங்களைப் புறக்கணிக் காமலேயே முக்திக்கு வழிகாட்டியது சங்கரர் சாதித்த அருஞ் செயல். இதைச் சாதிப்பதற்காக அவர், நுணுக்கமான விவாதங் களில் இறங்கிவிடுகிறார். முதலில் தூலப் பொருட்களைக் காட்டி, பிறகு மனிதனைப் படிப்படியாக மேல் நிலைக்கு உயர்த்த வேண்டும். பல்வேறு மதங்களிலும் மேற்கொள்ளப் படும் முயற்சி இதுவே. மதங்களின் தேவை இதனால் தெரிகிறது. மனிதனின் முன்னேற்றத்தில் ஏதாவது ஒரு பக்குவ நிலைக்கு இது ஏற்றதாக அமைகிறது. அறியாமையை அகற்ற உதவும் சாஸ்திரங்களும் அறியாமையின் ஒரு பகுதியே. ஞானத்தை மறைத்துக் கொண்டிருக்கும் அறியாமையை அகற்றுவது சாஸ்திரங்களின் 'கடமை. 'உண்மை, உண்மையின்மையைப்

போக்குகிறது.' நீ முக்தன், உன்னை யாரும் முக்தனாக்க முடியாது.

ஏதாவது ஒரு மதத்தில் கட்டுண்டு இருக்கும்வரை, கடவுளை நீ காண முடியாது. 'எனக்குத் தெரியும் என்று நினைப்பவனுக்கு எதுவும் தெரியாது.' அறிபவனை யார்தான் அறிய முடியும்?

நிலையான இரண்டு உண்மைகள் உள்ளன: ஒன்று இறைவன், மற்றது பிரபஞ்சம். இறைவன் மாற்றமில்லாதவர், பிரபஞ்சம் மாறக்கூடியது. அது எப்போதும் உள்ளது. மாற்றத்தின் அளவை உன் மனம் அறிய இயலாதபோது, அதை நிலையானது என்று நீ அழைக்கிறாய்.. கல் அல்லது கல்லில் செதுக்கப்பட்ட வடிவம்—ஒரு குறிப்பிட்ட வேளையில், இவற்றுள் ஒன்றைத்தான் காண முடியும், இரண்டையும் ஒரே நேரத்தில் காண முடியாது. ஆயினும் இரண்டும் ஒன்றே.

* * *

ஒரு கணமாவது உன்னால் சும்மா இருக்க முடியுமா? முடியும் என்று யோகிகள் அனைவரும் கூறுகின்றனர். ...

பாவங்களிலேயே மிகப் பெரிய பாவம், நீ உன்னைப் பலவீனன் என்று நினைப்பதே. உயர்ந்தவர் என்று யாரும் இல்லை. நீ பிரம்மமே என்பதை உணர். நீ கொடுக்கும் சக்தியைத் தவிர வேறு எங்கும் எந்தச் சக்தியும் இல்லை. சூரியனையும் நட்சத்திரங்களையும் பிரபஞ்சத்தையும் கடந்தவர்கள் நாம். மனிதனின் தெய்வீகத் தன்மையை அவனுக்குச் சொல். தீமையை மறுத்துவிடு, எதையும் உண்டுபண்ணாதே. எழுந்து நின்று, 'நானே தலைவன், அனைத்திற்கும் நானே தலைவன்' என்று கூறு. நாமே தளையை உண்டாக்கிக் கொள்கிறோம், நம்மால்தான் அதனை உடைத்து எறியவும் முடியும்.

எந்தச் செயலும் உனக்கு முக்தி தர இயலாது. ஞானம் மட்டுமே அதைத் தர முடியும். ஞானத்தைத் தடுக்க முடியாது. அதை ஏற்பதோ தடுப்பதோ மனத்தால் முடியாது. ஞானம் வரும்போது மனம் அதை ஏற்றுக்கொண்டேயாக வேண்டும். எனவே ஞானம் மனத்தின் செயல் அல்ல, மனத்தின்மூலம் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறது, அவ்வளவுதான்.

உன் சொந்த இயல்பிற்கு உன்னைத் திரும்பக் கொண்டு வரவே, செயலும் வழிபாடும் அமைந்துள்ளன. உடலை ஆன்மா எனக் கருதுவது முழு மனமயக்கம். உடலுடன் இருக்கும் போதே நாம் முக்தர்களாகலாம். உடலுக்கும் ஆன்மாவிற்கும்

பொதுவான எதுவும் இல்லை. மனமயக்கம் என்பது உண்மையல்லாததை உண்மையாகக் கருதுவது; இல்லாத ஒன்று அல்ல.

ஜூலை 17, புதன்

சித், அசித், ஈசுவரன்—ஆன்மா, இயற்கை, கடவுள்; உணர்வுள்ளது, உணர்வற்றது, உணர்வைக் கடந்தது என்று ராமானுஜர் உலகத்தை மூன்றாகப் பிரிக்கிறார். இதற்கு மாறாக சங்கரர், சித் அதாவது ஆன்மாவும் இறைவனும் ஒன்றே என்கிறார். இறைவனே உண்மை, இறைவனே அறிவு, இறைவனே எல்லையற்றவர். இவை குணங்கள் அல்ல. இறைவனைப்பற்றிச் சொல்வது எதுவும் அவருடைய குணத்தைப் பற்றியதுதான். அவரைப்பற்றிச் சொல்ல முடிந்ததெல்லாம் 'ஓம் தத் ஸத்' என்பது மட்டுமே.

சங்கரர், 'எதன் இருப்பையாவது அனைத்திலுமிருந்து பிரித்து தனியாக உன்னால் காண முடியுமா?' என்று கேட்கிறார். இரு பொருட்களுக்கு இடையே காணப்படும் வேறுபாடு எங்கே உள்ளது? புலனறிவில் இல்லை, இருக்குமானால் எல்லா பொருட்களும் நமக்கு ஒன்றாகவே தோன்றியிருக்கும். நாம் பெறும் அறிவு, ஒன்றைத் தொடர்ந்து ஒன்றாக வருகிறது. ஒரு பொருள் என்னவாக இருந்தது என்ற அறிவை நாம் பெறும் போது, அதனுடனே, அது என்னவாக இல்லை என்னும் அறிவையும் நாம் பெறுகிறோம். வேறுபாடு நமது நினைவில் உள்ளது, அங்கே சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் முந்திய அறிவுடன் ஒப்புநோக்குவதால் அதை நாம் பெறுகிறோம். வேறுபாடு என்பது ஒரு பொருளின் இயல்பில் இல்லை, மூளையில்தான் உள்ளது. புறத்தில் எல்லாம் ஒன்றாகவே உள்ளன, மனத்தில்தான் வேறுபாடு உள்ளது. எனவே 'பல' என்னும் கருத்து மனத்தின் படைப்பே ஆகும்.

இந்த வேறுபாடுகள்தான் தனியாக இருக்கும்போது குணங்கள் ஆகின்றன. எனவே ஒரு பொருளுடன் அவை சேர்ந்திருக்கின்றன. வேறுபாடு இன்னது என்று நம்மால் குறிப்பிட்டுக் கூற இயலாது. பொருட்களைப்பற்றி நாம் காண்பது, உணர்வது எல்லாம் கலப்பற்ற தனியான இருப்பு (isness) என்பதே. மற்றவை அனைத்தும் நம்முள்ளே இருக்கிறது. இருப்பது (being) என்ற ஒன்றே எந்தப் பொருளைப் பற்றியும் நாம் பெறக்கூடிய நிச்சயமான சான்றாகும். ஒன்றை வேறாகப் பார்ப்பது என்பது

இரண்டாம் நிலையிலுள்ள ஓர் உண்மை. கயிற்றைப் பாம்பாகப் பார்க்கிறோம். பாம்பு என்பது தன்னளவில் உண்மை, ஆனால் கயிற்றைப் பாம்பாக நினைத்தது தவறு. கயிற்றைப் பற்றிய அறிவு இல்லாமல் போகும்போது, பாம்பைப் பற்றிய அறிவு உண்மையாகிறது. அதேபோல், கயிற்றைப் பற்றிய அறிவு வரும்போது பாம்பைப் பற்றிய அறிவு பொய்யாகிறது. ஒன்றை மட்டுமே நீங்கள் காண்பதால் மற்றொன்று இல்லை என்று ஆகாது. உலகைப் பற்றிய கருத்து, கடவுளைப் பற்றிய கருத்தை மறைக்கும் ஒரு தடை. அந்தத் தடையை அகற்றியாக வேண்டும், ஆயினும் அதற்கு ஓர் இருப்பு உண்டு என்பது உண்மை.

அனுபூதி ஒன்றே இருப்புக்கு அறுதிச் சான்று என்று சங்கரர் கூறுகிறார். அது சுயம்பிரகாசமானது, தன்னுணர்வு உடையது. ஏனெனில் புலன்களைக் கடந்து அப்பால் செல்வதற்கும் காட்சி தேவைப்படுகிறது. அனுபூதி என்பது புலன்களையோ, எந்தக் கருவிகரணங்களையோ சார்ந்தது அல்ல. அது எதிலும் கட்டுப்பட்டதல்ல. உணர்வு இல்லாமல் அனுபூதி இல்லை. அனுபூதி சுய ஒளி உடையது, இந்த ஒளி சற்றுக் குறைந்த நிலையில் வெளிப்படும்போது உணர்வு எனப்படுகிறது. உணர்வு இல்லாமல் அனுபூதி இல்லை. உண்மையில் அனுபூதியின் இயல்பே உணர்வுதான். இருப்பும் அனுபூதியும் ஒன்றே, ஒன்றோடொன்று சேர்ந்த இரண்டு அல்ல. எதற்குக் காரணம் தேவை இல்லையோ அது எல்லையற்றது. அனுபூதிக்கு அறுதிச் சான்று அதுவே, எனவே அது எல்லையற்றதாக இருக்கிறது. அது எப்போதும் அறியும் நிலையில் இருப்பது, அதாவது அனுபூதியை அறிவதும் அனுபூதியே. அது மனத்தில் இல்லை, அனுபூதியே மனத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. அனுபூதி அறுதி நிலை, அறிகின்ற ஒரே பொருள் அதுவே. எனவே அனுபூதி என்பது உண்மையில் ஆன்மாவே. அனுபூதி தன்னைத்தானே அறிகிறது. ஆன்மா அறிபவனாக இருக்க முடியாது. ஏனெனில் அறிவு என்ற செயல் இருக்கும்போதே அறிபவன் இருக்க முடியும். 'நான்' என்று கூறுவது ஆன்மா ஆகாது. ஏனெனில் 'நான் இருக்கிறேன்' (அஹம்) என்ற உணர்வு ஆன்மாவில் இல்லை' என்று சங்கரர் கூறுகிறார். நாம் ஆன்மாவின் பிரதிபிம்பங்கள். ஆன்மாவும் பிரம்மமும் ஒன்றே.

பிரம்மத்தைப்பற்றிப் பேசும்போது, சார்புநிலையில் அதாவது, ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபடுத்தியே பேச முடியும். எனவே தர்க்க ரீதியான சகல வாதத்திற்கும் அங்கு இடம்

உண்டு. யோகத்தில் அனுபவமும் அனுபூதியும் ஒன்றே. ராமானுஜர் கூறும் விசிஷ்டாத்வைதம் ஒருவகை ஒருமையைக் காண்பது. இது அத்வைதத்திற்கு ஒரு படியாக உள்ளது. விசிஷ்டம் என்றால் வேறுபடுத்துதல். உலகத்தின் இயல்பு பிரகிருதி, அதில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். எண்ணங்கள் மாறுபவை, அவற்றை வெளிப்படுத்தும் சொற்களும் மாறுபவை. மாறுகின்ற இவை பரம்பொருளை நிரூபிக்காது. இவ்வாறு நாம் சென்றடைவது, சில குணங்களை நீக்கிய ஏதோ ஒன்றை மட்டுமே, பிரம்மத்தை அல்ல. இங்கே சொல்லளவில் ஒருமை நிலையை அடைந்துவிட்டோமே தவிர, உண்மையான ஒருமை நிலையை அடையவில்லை, உலகமும் நம்மிடமிருந்து மறையவில்லை.

ஜூலை 18, வியாழன்

சாங்கியத் தத்துவத்தின் முடிவுகளுக்கு எதிராக சங்கரர் கூறியவைபற்றி இன்று முக்கியமாகப் பாடம் நடந்தது.

உணர்வு ஒரு கூட்டுப்பொருள், அதற்கு அப்பாலும் சென்று ஆராய்ந்தால் இறுதியில் எஞ்சுவது புருஷன் அல்லது சாட்சிப் பொருள். புருஷர்கள் பலர் உள்ளனர், நாம் ஒவ்வொருவரும் புருஷரே என்று சாங்கியர்கள் சொல்கிறார்கள். மாறாக, புருஷன் ஒருவன் மட்டுமே இருக்க முடியும் என்று அத்வைதிகள் சொல்கிறார்கள். அந்தப் புருஷன் உணர்வு உடையவனும் அல்ல, உணர்வு அற்றவனும் அல்ல. எந்தக் குணமும் அவனுக்கு இல்லை. குணங்கள் இருந்தால் அவை புருஷனைப் பந்தப் படுத்திவிடும். மேலும் அவை இயல்பாகவே அழியக்கூடியவை. ஆகவே ஒன்றேயான பரம்பொருள் குணங்கள் இல்லாததாக, ஏன், ஞானம்கூட இல்லாததாக இருக்க வேண்டும். மேலும், அது பிரபஞ்சத்திற்கோ வேறு எதற்குமோ காரணமாக இருக்க முடியாது. 'ஆரம்பத்திலிருந்தே இருப்பது ஒன்றுதான், இரண்டு அல்ல' என்று வேதங்கள் கூறுகின்றன.

சத்வ குணத்துடன் ஞானம் சேர்ந்திருப்பதால், ஞானத்திற்குக் காரணமே சத்வ குணம்தான் என்று சொல்லக் கூடாது. மாறாக, ஏற்கனவே மனிதனிடம் இருக்கும் ஞானத்தை சத்வ குணம் வெளிப்படுத்த மட்டுமே செய்கிறது. நெருப்பின் அருகில் வைக்கப் பட்ட இரும்புக்குண்டு சூடாகிறது, இங்கே இரும்புக் குண்டினுள் ஏற்கனவே இருந்த சூட்டை நெருப்பு வெளியே கொண்டுவந்ததே தவிர, நெருப்பு குண்டுக்குள் புகுந்து அதைச் சூடாக்கவில்லை.

ஞானம் கடவுளின் இயல்பு, அது ஒரு தளையாகாது என்று சங்கரர் கூறுகிறார். வெளிப்பட்டாலும் வெளிப்படா விட்டாலும் உலகம் எப்போதும் உள்ளது. ஆகவே நிலையான பொருள் ஒன்று இருக்கிறது.

ஞானம்-பலம்-கிரியையே (அறிவு, ஆற்றல், செயல்)கடவுள். அவருக்கு உருவம் தேவையில்லை. எல்லையற்ற அறிவை ஏந்தி வைத்திருப்பதற்காக, எல்லையுள்ள பொருளுக்கு மட்டுமே உருவம் தேவை. கடவுளுக்கு இத்தகைய உதவி தேவையில்லை. 'இயங்கும் ஆன்மா' என்பது ஒன்றில்லை, ஒரே ஆன்மாதான் உள்ளது. ஐந்து பிராணன்கள் சேர்ந்துள்ள இந்த உடலை ஜீவாத்மா இயக்குகிறது. ஜீவாத்மா என்பது ஆன்மாவே. ஏனெனில் ஆன்மாவே அனைத்தும். அது என்னவென்று நினைக்கிறாயோ, அது வெறும் மனமயக்கம், அது ஜீவாத்மாவில் இல்லை. நீ கடவுள். வேறு எந்தவிதமாக நினைப்பதும் தவறே. கிருஷ்ணரில் ஆன்மாவை வழிபட வேண்டுமே தவிர, கிருஷ்ணரைக் கிருஷ்ணராக வழிபடக் கூடாது. ஆன்மாவை வழிபடுவதால் மட்டுமே முக்தி பெற முடியும். ஆன்மாவே சகுணக் கடவுளாக ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. 'தனது உண்மை சொரூபத்தை ஆழ்ந்து நாடுவதே பக்தி'[1] என்கிறார் சங்கரர்.

இறைவனை அடைய நாம் மேற்கொள்ளும் வழிகள் அனைத்தும் உண்மை. துருவ நட்சத்திரத்தைக் காண, அதைச் சுற்றியுள்ள நட்சத்திரங்கள் பயன்படுவதைப் போன்ற நிலை அது.

* * *

வேதாந்தத்திற்கு மிகவும் சிறந்த பிரமாண நூல் பகவத்கீதை.

ஜூலை 19, வெள்ளி

நீ-நான் என்ற உணர்வு இருக்கும்வரை, கடவுள் நம்மைக் காப்பாற்றுகிறார் என்று பேசியே ஆக வேண்டும். மற்றொருவரை நான் காணும்வரை அதன் விளைவுகளுக்கு நான் உட்பட்டுத் தான் ஆக வேண்டும். நம் இருவருக்கும் இடையில் லட்சியமாக விளங்கும் மூன்றாவது ஒன்று இருப்பதையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நான்-நீ-அது என்ற முக்கோணத்தின் உச்சிக் கோணமே இந்த மூன்றாவது பொருள். நீராவி பனியாகிறது, அது நீராகிறது, நீர் கங்கையாகிறது. அது நீராவியாக இருக்கும்

---

1. ஸ்வஸ்வரூபானுஸந்தானம் பக்திரித்யபிதீயதே।
—விவேக சூடாமணி, 31.

போது அங்கே கங்கை இல்லை, அது நீராக இருக்கும்போது அங்கு நீராவி இல்லை. படைப்பு அல்லது மாற்றம் என்னும் கருத்து, பிரிக்க முடியாதவாறு சங்கல்பத்துடன் இணைக்கப் பட்டுள்ளது. இயங்கும் உலகைப் பார்க்கும்போது, அதன் பின் னால், சங்கல்பம் நின்று இயக்குவதை நாம் உணர்ந்தேயாக வேண்டும். புலன்களால் ஏற்படுவது வெறும் மனமயக்கமே என்று பௌதிக விஞ்ஞானம் நிரூபிக்கிறது—நாம் காண்பது, கேட்பது, முகர்வது, தொட்டு உணர்வது, சுவைப்பது எதுவும் உண்மை இல்லை என்று அது கூறுகிறது. சில அதிர்வுகள் சில விளைவுகளை உண்டாக்குகின்றன, அவை நமது புலன்களைப் பாதிக்கின்றன; (அவைமூலம் வரும்)சார்பு உண்மைகளையே நாம் அறிகிறோம்.

உண்மை என்பதற்கான வடமொழிச் சொல் 'ஸத்'. நமது இப்போதைய நிலையில், இந்த உலகம் சங்கல்பமாகவும் உணர்வாகவும் தோன்றுகிறது. நாம் இருப்பது போன்று சகுணக் கடவுளும் இருக்கிறார், அவ்வளவுதான். நாம் காணப்படுவது போல், சகுணக் கடவுளும் உருவத்தில் காணப்படுகிறார். மனித நிலையில் நமக்குக் கடவுள் ஒருவர் தேவை; கடவுள் நிலையில் நமக்கு எதுவும் தேவை இல்லை. அதனால்தான் ஸ்ரீராம கிருஷ்ணர் தம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தையும்விட, தேவி எப்போதும் தம்முடன் இருப்பதைக் கண்டார். ஆனால் சமாதி நிலையில் ஆன்மாவைத் தவிர அனைத்தும் ஒடுங்கி விடுகின்றன. சகுணக் கடவுள் நம்மை நெருங்கி நெருங்கிக் கரைந்துவிடுகிறார், பிறகு சகுணக் கடவுளோ, நான் என்பதோ இல்லாமல் போகிறது, அனைத்தும் ஆன்மாவில் ஒன்றிவிடுகின்றன.

உணர்வு ஒரு தளை. படைப்பிற்கு முந்தியது அறிவு என்று ஒழுங்குமுறைப் படைப்புக் கோட்பாடு (Design Theory) கூறு கிறது. ஆனால் அறிவு என்பது ஒன்றிற்குக் காரணம் ஆகிறது என்றால், அது வேறு ஏதோ ஒன்றிற்குக் காரியமாகவும் இருக் கவே செய்யும். இதுதான் மாயை. கடவுள் நம்மைப் படைக் கிறார், நாம் கடவுளைப் படைக்கிறோம். இதுதான் மாயை. காரணகாரியமாகிய வட்டத்திற்கு முடிவு இல்லை. மனம் உடலைப் படைக்கிறது, உடல் மனத்தைப் படைக்கிறது; முட்டையிலிருந்து கோழி வருகிறது, கோழியிலிருந்து முட்டை வருகிறது; மரத்திலிருந்து விதை, விதையிலிருந்து மரம். உலகம் முழுவதும் வேறுபாடுகள் கொண்டதும் அல்ல, ஒன்றானதும் அல்ல. மனிதன் சுதந்திரமானவன், இந்தச் சுழலிலிருந்து அவன்

மேலே போக வேண்டும். இரண்டும் அதனதன் நிலையில் சரியானவை. ஆனால் உண்மையை, ஸத்தை அடைய வேண்டுமானால், வாழ்வு, சங்கல்பம், உணர்வு, செயல், செல்லுதல், அறிதல் என்று நாம் அறிந்தவற்றை எல்லாம் கடந்தேயாக வேண்டும்.

ஜீவனுக்கு உண்மையான தனித்துவம் இல்லை. அது ஒரு கூட்டுப் பொருள், எனவே இறுதியில் தனித்தனிப் பொருளாகப் பிரிந்து விடும். எது பகுப்புக்கு உட்படாததோ, அது தனியானது, அதுதான் உண்மையானது, சுதந்திரமானது, இறவாதது, ஆனந்த மயமானது. பொய்யான இந்தத் தனித்துவத்தைப் பாதுகாக்க மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் அனைத்தும் தீயவை; விட்டுவிடுவதற்கான முயற்சிகள் எல்லாம் நன்மை. அறிந்தோ, அறியாமலோ உலகிலுள்ள ஒவ்வொன்றும் இந்தத் தனித்துவத்தை விடவே முயன்று கொண்டிருக்கின்றன. எல்லா ஒழுக்க நியதிகளும் பொய்யான இந்த வேறுபாட்டுணர்வை, இந்தத் தனித்துவத்தை அழிப்பதையே அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளன. ஏனெனில் இதுதான் எல்லா பாவங்களுக்கும் காரணம். ஒழுக்கம் முதலில் உருவாகிறது, பிறகு மதம் அதை வகைப்படுத்துகிறது. பழக்கவழக்கங்கள் முதலில் உருவாகின்றன, பிறகு புராணங்கள் வந்து அவற்றிற்கு விளக்கம் கொடுக்கின்றன. பகுத்தறிவுக்கு மேலான ஒரு நியதிக்கு உட்பட்டே காரியங்கள் நிகழ்கின்றன, பிறகு, நிகழ்ச்சிகளை அறிந்துகொள்வதற்கான முயற்சியில் பகுத்தறிவு விளைகிறது. நிகழ்ச்சிகளுக்குத் தூண்டு சக்தியாக இருப்பது பகுத்தறிவல்ல, பகுத்தறிவு என்பது பின்னால் 'அசை போடுவது' மட்டுமே. ஆராய்ச்சி என்பது மனிதர்களின் செயல்களை எழுதும் சரித்திர ஆசிரியன்.

* * *

புத்தர் ஒரு பெரிய வேதாந்தி(உண்மையில் வேதாந்தத்தின் ஒரு கிளையே பௌத்த மதம்.) சங்கரரைப் 'பிரச்சன்ன பௌத்தர்' (மறைமுகமான பௌத்தர்) என்று கூறுவது உண்டு. புத்தர் பகுத்து ஆராய்ந்தார், சங்கரர் அதைத் தொகுத்தார். வேதங்களுக்கோ, ஜாதிக்கோ, புரோகிதர்களுக்கோ, பழக்க வழக்கங்களுக்கோ புத்தர் ஒருபோதும் தலைவணங்கவில்லை. பகுத்தறிவின் எல்லைவரை சென்று அவர் ஆராய்ந்தார். உண்மையைத் தேடுவதில் இவ்வளவு துணிவையும், வாழும் உயிர்கள் அனைத்திடம் இத்தகைய ஒரு நேசத்தையும் உலகம் இதுவரை கண்டதில்லை. மத உலகில் புத்தர் ஒரு வாஷிங்டன்.

அமெரிக்க மக்களுக்கு வாஷிங்டன் அரசியல் சிம்மாசனத்தை அளித்ததுபோல், மத அரியணை ஒன்றை புத்தர் உலகிற்கு அளித்துள்ளார். தனக்கென அவர் எதையும் செய்து கொள்ள வில்லை.

ஜூலை 20, சனி

அனுபூதி ஒன்றுதான் உண்மை ஞானம், ஆன்மீகம். ஆன்மாவைப் பற்றிக் காலங்காலமாகப் பேசிக் கொண்டிருப்பதால் அதை நாம் அறிய முடியாது. கொள்கைகளைப் பேசிக் கொண்டிருப்பதற்கும் நாத்திகத்திற்கும் எந்த வேறுபாடும் இல்லை. உண்மையில், நாத்திகன் அதிக நேர்மையானவன். வெளிச்சத்தில் நான் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வோர் அடியும் எனக்கு என்றென்றும் சொந்தமாகிறது, ஒரு நாட்டைச் சென்று நேரில் பார்த்துவிட்டால் அதைப் பற்றிய அறிவு உன்னுடையதாகி விடுகிறது. நாம் ஒவ்வொருவரும் சுய அனுபவம் பெற வேண்டும். குரு உனக்கு உணவைத்தான் தர முடியும், அதைத்தின்று ஜீரணிப்பது உன் வேலை. தர்க்கரீதியில் ஒரு முடிவுக்கு வருவதற்கு வாக்குவாதங்கள் உதவுமே தவிர, கடவுளைக் காண ஒருபோதும் பயன்படாது.

நமக்கு வெளியில் கடவுளைக் காண முடியாது. புறத்தே தெய்வீகம் என்று இருப்பவை அனைத்தையும் அளித்தது நமது ஆன்மாவே. மிகச் சிறந்த கோயில் நாமே. புறத்தே நாம் காணும் கோயில் அகத்தே இருக்கும் கோயிலின் மங்கிய ஒரு சாயல்தான்.

மனத்தின் ஆற்றல்களை ஒருமுகப்படுத்துவதே நாம் கடவுளைக் காண உதவும் ஒரே கருவி. (உனது சொந்த) ஆன்மாவை நீ அறிந்துகொள்வாயானால், இருந்த, இருக்கின்ற, வரப்போகின்ற எல்லா ஆன்மாக்களையும் நீ அறியலாம். சங்கல்பம் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துகிறது. பகுத்தறிவு, அன்பு, பக்தி, பிராணாயாமம் போன்றவை சங்கல்பத்திற்கு ஊக்கம் கொடுத்து, அதைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. ஒருமுகப்பட்ட மனம், தீபம் போன்றது, ஆன்மாவின் மூலைமுடுக்குகளை எல்லாம் காட்டக் கூடியது.

எந்த ஒரு வழியும் எல்லோருக்கும் ஏற்றதாக அமையாது. இந்தப் பல்வேறு முறைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. சடங்குகள் தாழ்ந்த நிலை வழிபாடு, புறத்தில் இறைவனை வழிபடுவது அடுத்தது. அடுத்து, அகத்தில் இறைவனை வழிபடுவது. சிலருக்கு இவை படிப்படியாகத் தேவைப்படலாம், பலருக்கு ஒரு வழியே

போதுமானது. 'ஞானத்தை அடைவதற்குக் கர்ம நெறியையும் பக்தி நெறியையும் கடைப்பிடித்தேயாக வேண்டும்' என்று எல்லோரையும் வற்புறுத்துவது வடிகட்டின மடத்தனம்.

மேலான ஒரு நிலையை எய்தும்வரை, பகுத்தறிவுப் பாதையில் விடாமல் செல். அந்த நிலையை அடைந்த பிறகு, அது பகுத்தறிவைவிட மேலானது, ஆனால் அதற்கு முரண்பட்டதல்ல என்பது விளங்கும். பகுத்தறிவையும் கடந்தது சமாதி நிலை. நரம்புத் தளர்ச்சியால் வரும் வெறிநிலைகளைச் சமாதி என்று எண்ணிவிடக் கூடாது. சமாதி நிலை எய்திவிட்டதாகப் பாசாங்கு செய்வது பயங்கரமானது, இயல்புணர்ச்சியைச் (Instinct) சமாதி நிலையாக நினைப்பது தவறு. சமாதி நிலைக்கான புறச் சோதனைகள் எதுவும் கிடையாது, அது நமக்கு நாமே அறிந்துகொள்ளக் கூடியது. நாம் தவறாமலிருக்க பகுத்தறிவு நமக்கு உதவும். இதனை ஒரு எதிர்மறை சோதனையாகக் கொள்ளலாம். எல்லா மதங்களும் பகுத்தறிவைக் கடந்து செல்பவை, ஆனால் அங்கு நம்மை அழைத்துச் செல்கின்ற ஒரே வழிகாட்டி பகுத்தறிவு மட்டுமே. இயல்புணர்ச்சி பனிக்கட்டி போன்றது; பகுத்தறிவு, தண்ணீர்; சமாதிநிலை மிக நுண்ணிய நிலை, நீராவி போன்றது. ஒன்றைத் தொடர்ந்து மற்றொன்று வருகிறது. உணர்வின்மை, உணர்வு, அறிவு—ஜடம், உடல், மனம் என்ற முடிவற்ற சங்கிலித்தொடரே எங்கும் உள்ளது. இதில் நாம் பற்றிக்கொள்ளும் வளையமே நம்மைப் பொறுத்தவரையில் தொடங்கும் இடமாகத் தோன்றுகிறது. அதாவது சிலர் உடலிலிருந்து மனம் தோன்றியதாகச் சொல்கின்றனர், சிலர் மனத்திலிருந்தே உடல் வந்ததாகக் கொள்கின்றனர். இரு சாரார் சொல்வதும் சம உண்மையானவை. இந்த இரண்டையும் கடந்து, இரண்டும் அற்ற நிலைக்கு நாம் செல்ல வேண்டும். இந்தத் தொடர்ச்சிகள் எல்லாம் மாயை.

ஆன்மீகம் பகுத்தறிவுக்கு அப்பாற்பட்டது, இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்டது. விசுவாசம் என்பது வெறும் நம்பிக்கை அல்ல, அது அறுதி உண்மையைப் பற்றுவது, ஞான ஒளி பெறுவது. முதலில் கேட்டல், பிறகு பகுத்தறிவினால் ஆராய்தல். இந்த ஆராய்ச்சியின் மூலமாக ஆன்மாவைப்பற்றி எவ்வளவு தெரிந்து கொள்ள முடியுமோ, அவ்வளவு தெரிந்துகொள்ளுங்கள். பகுத்தறிவு வெள்ளம் ஆன்மாவில் பாயட்டும், அது அடித்துச் சென்றது போக எஞ்சுவதை ஏற்றுக்கொள், எதுவும் எஞ்சாமல் போகுமானால், மூட நம்பிக்கையிலிருந்து விடுபட்டதற்காக

இறைவனுக்கு நன்றி சொல். ஆன்மாவை எதுவும் அசைக்க முடியாது, எந்தச் சோதனைகளிலிருந்தும் அது மீள முடியும் என்ற உறுதி உனக்கு வந்துவிட்டால் அதைப் பற்றிக்கொள், எல்லோருக்கும் போதனை செய். உண்மை ஒருபோதும் ஒரு தலைப்பட்சமாக இருக்காது. அது அனைவரது நன்மைக் காகவும் இருப்பது. இறுதியாக, பூரண ஓய்வுடன், அமைதியில் திளைத்து அதைத் தியானம் செய், அதில் மனத்தை ஒருமுகப் படுத்து, அதிலேயே ஒன்றுபட்டுவிடு. பின்னர் பேச்சிற்கு இடம் இல்லை. மௌனமே சத்தியத்தைத் தாங்கிச் செல்லும். பேச்சில் உன் ஆற்றலைச் செலவழிக்காதே, மௌனமாகத் தியானம் செய்; புறவுலகின் வேகம் உன்னைப் பாதிக்காமல் இருக்கட்டும். உன் மனம் மிகவுயர்ந்த நிலையில் இருக்கும்போது, நீ அதை உணர்வதில்லை. மௌனத்தில் ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொண்டு, ஓர் ஆன்மீக ஆற்றலின் சுரங்கமாகிவிடு. பிச்சைக்காரனால் என்ன கொடுக்க முடியும்? மன்னனால் மட்டுமே கொடுக்க முடியும்; அவனாலும், தனக்கென்று எதுவும் தேவையில்லாத போதுதான் கொடுக்க முடியும்.

உனது செல்வம் கடவுளுடையது, நீ அதற்குப் பாதுகாப் பாளன் மட்டுமே என்று கொள். பணத்தில் பற்றுக்கொள்ளாதே. பெயர், புகழ், பணம் எல்லாம் போகட்டும்; அவை பயங்கர பந்தங்கள். சுதந்திரத்தின் அற்புதச் சூழலை உணர். நீ முக்தன், முக்தன், முக்தன்! 'ஆகா, பேறு பெற்றவன் நான்! நானே முக் தன்! நான் எல்லையற்றவன்! என் ஆன்மா ஆதியந்தம் இல்லா தது! எல்லாம் எனது ஆன்மா' என்று இடைவிடாமல் கூறு!

ஜூலை 21, ஞாயிறு

பதஞ்ஜலி யோக சூத்திரங்கள்

மனத்தில் அலைகள் எழாதவாறு கட்டுப்படுத்துகின்ற விஞ் ஞானமே யோகம். புலன் கொண்டுவரும் அனுபவங்களும், நமது உணர்ச்சிகளும் அதாவது செயலும் பிரதிச்செயலும் கலந்த ஒரு கலவையே மனம். ஆகவே அது நிலையானதாக இருக்க முடியாது. மனத்திற்கு நுண்ணுடல் ஒன்று உள்ளது. அதன்மூலம் அது தூல உடலில் செயல்படுகிறது. மனத்திற்குப் பின்னால் உண்மையான ஆன்மா இருப்பதாக வேதாந்தம் கூறு கிறது. உடல், மனம் ஆகிய இரண்டை ஒப்புக்கொள்வதுடன், பரமாத்மா என்று மூன்றாவது ஒன்றையும் அது வலியுறுத்து கிறது. பரமாத்மா நித்தியமானது, அறுதியானது, பகுக்க முடி யாதது. அதற்கு அப்பால் எந்தப் பொருளும் இல்லை. மீண்டும்

சேர்வது பிறப்பு, பிரிவது இறப்பு. இறுதியில் எஞ்சி நிற்பது ஆன்மா. அதைப் பகுக்க முடியாது, ஆகையால் அது நித்திய மானது.

ஒவ்வோர் அலைக்கும் பின்னால் முழுக் கடல் உள்ளது. சில அலைகள் பெரிதாகவும், சில சிறிதாகவும் எழுகின்றன. சாரத்தில் ஒவ்வோர் அலையும் கடலே, முழுக் கடலே. ஆனால் அலை என்ற நிலையில் ஒவ்வொன்றும் பகுதிகள். அலைகள் இல்லாத நிலையில் எல்லாம் ஒன்று. 'காட்சி இல்லாமல் காண்பவன்' என்று பதஞ்ஜலி முனிவர் கூறுகிறார். மனம் செயல்படும்போது, ஆன்மா அதனுடன் கலந்துகொள்கிறது. பழைய அனுபவங்கள் மீண்டும் விரைந்து தொடர்ந்து தோன்றுவதே நினைவு.

பற்றற்றிரு. ஞானமே ஆற்றல். ஞானம் உண்டாகும்போது ஆற்றலும் கிடைக்கிறது. ஞானத்தால் ஜடவுலகைக்கூட நீ வெல்ல முடியும்.

மனத்தளவில் ஒரு பொருளின் இயல்புகள் அனைத்தையும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக அகற்று. இறுதியில் நீ விரும்பும்போது உன் மனத்திலிருந்து அந்தப் பொருளையே உன்னால் அகற்ற முடியும்.

தயாராக இருப்பவர்கள் விரைவில் முன்னேறலாம், ஆறு மாதங்களுக்குள் யோகி ஆகலாம். சிலருக்குப் பல ஆண்டுகள் பிடிக்கலாம். சிரத்தையுடன் பாடுபட்டு, பிறவற்றிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக்கொண்டு, பயிற்சிக்கே தம்மை முற்றிலுமாக அர்ப்பணித்துக் கொள்ளும் யாரும் பன்னிரண்டு ஆண்டுகளில் இலக்கை அடைய முடியும். இதுபோன்ற மனப் பயிற்சிகள் எதுவும் இல்லாமல் பக்திமூலமே ஒருவன் இலக்கை அடையலாம். ஆனால் அது சற்று மெதுவான வழி.

மனத்தால் பார்க்கப்படுகின்ற அல்லது கிரகிக்கப்படுகின்ற ஆன்மாவே இறைவன். அவனது மிகவுயர்ந்த திருநாமமே ஓம். எனவே அதை ஜபி, அதன்மீது தியானம் செய்; அதன் அற்புத இயல்புகளையும் பண்புகளையும் சிந்தனை செய். ஓம் என்ற மந்திரத்தைத் தொடர்ந்து ஜபிப்பது மட்டுமே உண்மையான வழிபாடு. அது வெறும் வார்த்தை அல்ல, அது கடவுளே.

புதியது எதையும் மதம் உனக்குத் தருவதில்லை. அது தடைகளை அகற்றி உன் ஆன்மாவை நீ காண வகை செய்கிறது, அவ்வளவுதான். நோயே யோகத்திற்கு முதல் தடை,

ஆரோக்கியமான உடலே சிறந்த கருவி. கவலை, ஒரு தாண்ட முடியாத ஒரு தடை. பிரம்மத்தை ஒரு முறை அறியும் பேற்றைப் பெற்றுவிட்டால், பிறகு கவலை ஒருபோதும் உன்னை நெருங் காது. சந்தேகம், முயற்சியின்மை, தவறான கருத்துக்கள் ஆகியவையும் தடைகளே.

* * *

சூட்சும ஆற்றல்களே பிராணன்கள், இவை இயக்கத்திற்குக் காரணமானவை. பத்துப் பிராணன்கள் உண்டு. அகம் நோக்கிச் செயல்படும் பிராணன்கள் ஐந்து, புறம் நோக்கிச் செயல்படும் பிராணன்கள் ஐந்து. முக்கிய நாடி ஒன்று மேல் நோக்கிச் செல்கிறது, மற்றொன்று கீழ் நோக்கிச் செல்கிறது. மூச்சின் மூலம் பிராணன்களைக் கட்டுப்படுத்துவது பிராணாயாமம். மூச்சு, எரிபொருள்; பிராணன், நீராவி; உடல், எந்திரம். பிராணாயாமத்தில் மூன்று பகுதிகள் உள்ளன: பூரகம், கும்பகம், ரேசகம். ...

ஆன்மீக சக்தியை உனக்களிக்கும் கருவியாக அமைகிறார் குரு. யாரும் போதிக்கலாம், ஆனால் அந்த உணர்வு குருமூலம் சீடனுக்குத் தரப்பட வேண்டும், அது பலனைக் கொடுக்கும். ஒரு குருவின் சீடர்கள் அனைவரும் சகோதரர்கள், இது இந்தியாவில் சட்டபூர்வமாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ள ஒன் றாகும். குரு, தமது குருவிடமிருந்து பெற்ற சிந்தனை சக்தி யான மந்திரத்தைச் சீடர்களுக்கு அளிக்கிறார். குரு இல்லாமல் எதையும் செய்யக் கூடாது, அதனால் பேராபத்து விளையும். குரு இல்லாமல் செய்யப்படும் யோகப் பயிற்சிகள் பெரும் பாலும் காம உணர்ச்சிகளைக் கிளப்புகின்றன. குருவின் துணை யுடன் செய்யும்போது அவ்வாறு நடப்பதில்லை. ஒவ்வோர் இஷ்ட தெய்வத்திற்கும் மந்திரம் உண்டு. சாதகனின் பக்குவத் திற்கு ஏற்ப இஷ்டதெய்வம் அமைகிறது. அந்தத் தெய்வத் திற்குத் தூல விளக்கமாக இருப்பது மந்திரம். மந்திரத்தை இடைவிடாமல் ஜபிப்பது இஷ்டதெய்வத்தை மனத்தில் நிறுத்த உதவுகிறது. இது இந்தியா முழுவதிலும் சாதகர்கள் கடைப் பிடிக்கும் ஒரு வழிபாட்டு முறை.

ஜூலை 23, செவ்வாய்

பகவத் கீதை, கர்மயோகம்

கர்மயோகத்தின் வாயிலாக முக்தி பெற விரும்பினால், ஆசை இல்லாமலும் பலன்களில் விருப்பம் கொள்ளாமலும் வேலை செய். இத்தகைய செயல் ஞானத்திற்கு வழிகாட்டும், ஞானம்

முக்தியைத் தரும். ஞானம் பெறுமுன் கர்மத்தை விடுவது துயரத்திற்கு வழிவகுக்கும். ஆன்மாவிற்காகச் செய்யும் கர்மங்கள் பந்தத்தை விளைவிக்காது. கர்மத்தால் ஏற்படும் இன்பத்தில் நாட்டமோ, துன்பத்தில் பயமோ வேண்டாம். வேலை செய்வது உடலும் மனமுமே, நான் அல்ல என்று ஓயாமல் சிந்தனை செய், அனுபவத்தில் உணர். நீதான் வேலை செய்கிறாய் என்ற எண்ணம் உனக்கு ஏற்படாமல் இருக்கட்டும்.

அனைத்தையும் ஒரு வேள்வியாக, இறைவனுக்கு அர்ப்பணமாகச் செய். உலகில் வாழு, ஆனால் அதில் ஒட்டிக் கொள்ளாதே. தாமரையின் வேர் சேற்றில் உள்ளது, அதன் இலையோ எப்போதும் தூய்மையாக இருக்கிறது. பிறர் உனக்கு என்ன செய்தாலும் சரி, உன் அன்பு எல்லோர்மீதும் பரவட்டும்.

குருடனால் நிறத்தைப் பார்க்க முடியாது. நம்மிடம் தீமை இல்லாமல் எப்படிப் பிறரிடம் தீமையைக் காண முடியும்? புறத்தில் காண்பதை நமது உள்ளத்தில் இருப்பவற்றுடன் ஒப்புநோக்கி அதற்கு ஏற்ப நாம் முடிவுக்கு வருகிறோம். நாம் தூயவர்களாக இருந்தால் தூய்மையின்மையை நம்மால் காண முடியாது. தூய்மையின்மை இருக்கலாம், ஆனால் நாம் அதைக் காண மாட்டோம். ஆண், பெண், குழந்தை என்று ஒவ்வொருவரிலும் இறைவனை மட்டுமே பார். உள்ளொளியால் பார். அப்படிப் பார்த்தால் இறைவனைத் தவிர வேறு எதையும் நாம் காண மாட்டோம்.

இந்த உலகத்தை விரும்பாதே. எதை நீ விரும்புகிறாயோ அது உனக்குக் கிடைக்கும். இறைவனை, இறைவனை மட்டுமே நாடு. அதிகாரம் அதிகரிக்கஅதிகரிக்க பந்தமும் பயமும் அதிகரிக்கிறது. ஓர் எறும்பைவிட நாம் எவ்வளவு பயந்து பயந்து சாகிறோம்! இவை எல்லாவற்றிலிருந்தும் விடுபட்டு இறைவனை அணுகுங்கள். படைத்தவனைப் பற்றிய சாஸ்திரத்தை நாடுங்கள், படைப்பில் மனத்தைச் செலுத்தாதீர்கள்.

'செய்பவனும் நானே, செயலும் நானே'. 'காமத்தையும் கோபத்தையும் வெல்பவன் பெரிய யோகி'.

'பயிற்சியாலும் பற்றின்மையாலுமே மனத்தை வெல்ல முடியும்'. ...

எங்கள் இந்து முன்னோர்கள் தனியிடத்தில் அமர்ந்து, இறைவனையும் ஒழுக்கத்தையும்பற்றிச் சிந்தித்தார்கள். எனவே அதே நோக்கத்திற்காகப் பயன்படும் அறிவுத்திறனை நாங்கள்

பெற்றோம். ஆனால் பொருள் தேடுவதில் எங்களுக்குள்ள வேகத்தால் அந்த அறிவுத்திறனை இழந்துவருகிறோம்.

தனக்குத்தானே நோய் தீர்க்கும் திறன் உடலுக்கு உண்டு. மனப்பயிற்சி, மருந்து, உடற்பயிற்சி போன்றவை அதனைத் தூண்ட வல்லவை. பௌதிகச் சூழ்நிலைகளால் நாம் பாதிக் கப்படும்வரை பௌதிகச் சாதனங்களின் துணை தேவை. நரம்பு களின் பிடியிலிருந்து விடுபடாதவரை அவற்றை நாம் புறக் கணிக்க முடியாது.

உணர்வறு மனம் என்று ஒன்று உள்ளது; மனிதனின் ஒரு பகுதியாகிய உணர்வு மனத்தின் கீழே அது உள்ளது. மனத்தைப் பற்றி உத்தேசமாகச் சொல்வதே தத்துவம். அறிவுக்கு ஒரே ஆதாரமான காட்சியை அதாவது புலத்தொடர்பை அடிப்படை யாகக் கொண்டது மதம். உணர்வுகடந்த மனத்தைத் தொடுவது எதுவோ அதுவே உண்மை. அனுபூதியில் ஆன்மீகத்தை உணர்ந் தவர்கள் ஆப்தர்கள். நீங்களும் அவர்களது வழியைப் பின்பற்றி னால் அந்த நிலையை அடையலாம் என்பதே அதற்குச் சான்று. ஒவ்வொரு விஞ்ஞானத்திற்கும் அதற்கென்று முறையும் கருவி யும் உண்டு. வான இயல் அறிஞர், சமையல் அறையிலுள்ள பானையையும் சட்டியையும் வைத்துக் கொண்டு, சனிக்கிரகத் தைச் சுற்றியுள்ள வளையத்தை உங்களுக்குக் காட்ட முடியாது, அதற்குத் தொலைநோக்கி தேவை. அதுபோல், மதத்தின் பேருண்மைகளைக் காண, முன்பே அவற்றைக் கண்டவர்களின் முறைகளை நாமும் பின்பற்ற வேண்டும். ஒரு விஞ்ஞானம் எவ் வளவு விரிவானதோ, அதற்கேற்ப அதனைப் படிக்கும் முறை களும் விரிவாக இருக்கின்றன.

இந்த உலகிற்கு நாம் வருவதற்கு முன்பே, அதை விட்டு வெளியேறுவதற்கான வழிகளை இறைவன் வகுத்து வைத்து விட்டான். நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் அவற்றைக் கண்டு பிடிப்பதே. வழிகளைப்பற்றிச் சண்டையிடாதே. அனுபூதி ஒன் றையே நாடு, உனக்கு ஏற்றதான சிறந்த நெறியைத் தேர்ந்தெடு. மாம்பழத்தைச் சாப்பிடு, கூடையைப்பற்றி அடித்துக் கொள் வதை மற்றவர்களுக்கு விட்டுவிடு. ஏசுவைப் பார், அப்போது நீ கிறிஸ்தவன். மற்றவை அனைத்தும் வீண் பேச்சு. பேச்சைக் குறைப்பது நல்லது.

தூதின் செய்திக்கு ஏற்பத் தூதனின் பெருமை மிகுகிறது. கடவுளால்தான் கோயிலுக்கு மகிமை, கோயிலால் இறைவன் மகிமை பெற்றான் என்பதில்லை.

சுவேதகேதுவின் முகத்தில் தெய்வீக ஒளி பிரகாசித்ததைப் போல், 'உன் முகத்திலும் தெய்வீக ஒளி பிரகாசிக்கும்வரை', நீ கற்றுக்கொண்டே இரு.

ஊகத்திற்கு எதிராக இன்னோர் ஊகம் மோதும்போது சச்சரவு உண்டாகிறது. உன் அனுபவத்தை எடுத்துச் சொல், எந்த மனித இதயமும் அதை எதிர்க்க முடியாது. புனிதரான பால் தமது கருத்திற்கு மாறாகவே அனுபூதியின்மூலம் மன மாற்றம் பெற்றார்.

பிற்பகல்

பகலுணவிற்குப் பிறகு உரையாடல்

மனமயக்கம் மனமயக்கத்தை உண்டாக்குகிறது. மனமயக்கம் தன்னைத்தானே படைக்கிறது, அழித்தும் கொள்கிறது. மாயையின் இயல்பு இது. நாம் அறிவு என்று கூறுகின்ற அனைத்தும் மாயையை அடிப்படையாகக் கொண்டிருப்பதால் அது ஒரு விஷச் சுழல். நாளடைவில் அந்த அறிவு தன்னைத்தானே மாய்த்துக் கொள்கிறது. பந்தத்தை விட்டுவிடு. மனமயக்கம் ஆன்மாவைத் தொட முடியாது. பந்தத்தைப் பற்றிக்கொண்டு, மாயையுடன் நம்மை ஒன்றுபடுத்திக் கொள்ளும்வரை அது நம்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும். அதை விடு, சாட்சியாக மட்டும் இரு. அப்போதுதான் பிரபஞ்சம் என்னும் ஓவியத்தைத் தடையின்றி ரசிக்க முடியும்.

ஜூலை 24, புதன்

யோகப் பயிற்சியால் வரும் சித்திகள் பூரண யோகிக்கு இடைஞ்சலாக இருப்பதில்லை. அவை ஆச்சரியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் தருவதால் ஆரம்பநிலை சாதகர்களுக்கு இடையூறாக இருக்கக்கூடும். யோகப் பயிற்சியில் வெற்றிக்கான அடையாளங்களே சித்திகள். மந்திர ஜபம், யோகப் பயிற்சி, தியானம், உபவாசம், மூலிகைகள், மருந்துகள் போன்ற பல காரணங்களால் சித்திகள் வரலாம். தான் பெற்றுள்ள சித்திகளில் கருத்தைச் செலுத்தாமலும் தனது பயிற்சிகளின் பலனைத் துறந்துவிடுவதாலும், 'தர்ம மேகம்' என்னும் சமாதியை யோகி அடைகிறான். மேகம் மழை பொழிவதுபோல் அவன் தனது புனிதத்தை எங்கும் பொழிகிறான்.

தியானம் என்பது தொடர்ந்த பல பொருட்களைப் பற்றியது; மன ஒருமைப்பாடு என்பது ஒரு பொருளைப் பற்றியது.

மனம் ஆன்மாவால் அறியப்படுவது, அதற்குச் சுய ஒளி கிடையாது. ஆன்மா, எதற்கும் காரணமாக இயலாது. எப்படி அதனால் இயலும்? புருஷனும் பிரகிருதியும் எப்படி ஒன்றுசேர முடியும்? முடியாது. அப்படி ஒன்றுசேர்வதாகக் கருதுவது மனமயக்கமே.

இரக்க உணர்ச்சி இல்லாமல், துயரம் என்ற ஒன்று இருப்பதாகவே உணராமல் உதவி செய்யக் கற்றுக்கொள். நண்பனையும் பகைவனையும் சமமாகக் கருதக் கற்றுக்கொள். இதையும் செய்து, எந்த ஆசை இல்லாமலும் இருந்தால் நீ குறிக் கோளை அடைவாய்.

பற்றின்மை என்னும் கோடரியால் ஆசை என்னும் ஆல மரத்தை வெட்டு; சுவடு தெரியாமல் அது மறைந்துவிடும். ஆசை என்பது வெறும் மனமயக்கம். 'கயமையும் மனமயக்க மும் இல்லாதவன் பந்தங்களின் தீமையை வென்றவன், அவனே முக்தன்.'

ஒருவனிடம் தனித்த அன்பு காட்டுவது பந்தம். அனைவரிட மும் அன்பு செலுத்து, எல்லா ஆசைகளும் விலகிவிடும்.

'அனைத்தையும் விழுங்குவதான' காலம் வரும்போது, எல்லாம் மறைந்தாக வேண்டும். உலகத்தைத் திருத்த ஏன் முயற்சிக்கிறாய்? வண்ணத்துப்பூச்சிக்கு வண்ணம் தீட்ட முயற்சிப்பது வீண்தானே! அனைத்தும் இறுதியில் மறைந்தே யாக வேண்டும். சுழல் சக்கரத்தின்மீது ஓடுகின்ற சுண்டெலி போல் எப்போதும் வேலை செய்துகொண்டு, ஆனால் எதையும் சாதிக்காமல் இருக்காதே. நல்லதானாலும் கெட்டதானாலும் ஆசையில் தீமை கலந்திருக்கிறது. தனது பிடியில் ஒருபோதும் சிக்காத இறைச்சித் துண்டிற்காகத் தாவிக் குதிக்கின்ற நாய் இறுதியில் தன் விருப்பம் நிறைவேறாமல் சாகிறது. அதுபோல் இருக்காதே. ஆசைகள் அனைத்தையும் வெட்டி எறி.

* * *

பரமாத்மா மாயையை அடக்கியாளும்போது ஈசுவரன் எனப்படுகிறார், மாயைக்கு உட்பட்ட நிலையில் ஜீவாத்மா ஆகிறார். வெளிப்பாடு அனைத்தும் மாயை, அது அடியோடு மறைந்துவிடும்.

மரத்தின் இயல்பு மாயை; உண்மையில் அது கடவுளின் இயல்பு. ஆனால் அதை நாம் மாயை என்னும் திரை வழியாகக் காண்கிறோம். எதைப் பொறுத்தவரையிலும் 'ஏன்' என்ற கேள்வி மாயைக்கு உட்பட்டது. மாயை ஏன் வந்தது என்று

கேட்பது பயனற்றது, மாயையால் அதற்குப் பதில் சொல்ல முடியாது. மாயையைக் கடந்த நிலையில் இந்தக் கேள்விக்கே இடம் இல்லாமல் போகிறது. தீமையே 'ஏன்' என்பதைப் படைக்கிறது, 'ஏன்' என்பது தீமையைப் படைக்கவில்லை. தீமைதான் ஏன் என்ற கேள்வியைக் கேட்கிறது. மனமயக்கம் மனமயக்கத்தை அழிக்கிறது. பகுத்தறிவு என்பது முரண் பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டிருப்பதால் அது ஒரு வட்டம், அது தன்னைத்தானே மாய்த்துக்கொள்ளும். புலனறிவு அனைத்தும் அனுமானம், எனினும் எல்லா அனுமானங்களும் புலனறிவின் விளைவுகளே.

இறைவனின் ஒளியைப் பிரதிபலிப்பதால்தான் அறியாமையை நாம் உணர முடிகிறது. ஆனால் அது தன்னளவில் எதுவுமில்லாதது. சூரிய ஒளி படாமல் மேகத்தைக் காண முடியாது.

நான்கு வழிப்போக்கர்கள் உயரமான ஒரு சுவரின் அருகே வந்தார்கள். அவர்களுள் ஒருவன் சிரமப்பட்டு சுவரின்மீது ஏறினான். ஏறியவன் திரும்பிப் பாராமல் உள்ளே குதித்துவிட்டான். இரண்டாமவனும் சிரமத்துடன் ஏறி, மகிழ்ச்சியுடன் ஒரு கூப்பாடு போட்டுவிட்டு உள்ளே குதித்தான். மூன்றாமவன் சுவரின் உச்சிமீது ஏறி, தன் நண்பர்கள் என்னவானார்கள் என்று கவனித்தான். அவனும் மகிழ்ச்சி தாங்காமல் உள்ளே குதித்துவிட்டான். நான்காவது மனிதன் மட்டும் தன் நண்பர்களின் நிலைமையைத் தெரிவிப்பதற்காகத் திரும்பி வந்தான். மாயையின் சுவரைத் தாண்டி, அப்பால் சென்ற சான்றோர்களின் பேரானந்தச் சிரிப்பே, அனைத்தையும் கடந்த ஒன்றிருக்கிறது என்பதை நமக்கு அறிவிக்கிறது.

* * *

பரம்பொருளிடமிருந்து நம்மை நாம் பிரித்துக்கொண்டு, அதில் சில குணங்களைக் கற்பித்து, அதை ஈசுவரன் என்கிறோம். அது மனத்தின்மூலம் பார்க்கப்படும் பிரபஞ்ச உண்மை. குருட்டு நம்பிக்கைவாதிகளின் நோக்குடன் பார்க்கும்போது, உலகத் துன்பங்களே அனைத்திற்கும் காரணமான பேய் ஆகிறது.

ஜூலை 25, வியாழன்

பதஞ்ஜலி யோக சூத்திரங்கள்

'செய்கின்ற செயல்கள், செய்விக்கப்படுகின்ற செயல்கள், அங்கீகாரம் பெற்ற செயல்கள்' அனைத்தும் நம்மீது ஏறக்குறைய சமவிளைவையே ஏற்படுத்துகின்றன.

முழுமையான பிரம்மச்சரியத்தால் அறிவாற்றலும் ஆன்மீக ஆற்றலும் பெருகுகின்றன. பிரம்மச்சாரி, எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய மூன்றிலும் காம உணர்ச்சி அற்று, தூயவனாக இருக்க வேண்டும். உடல்மீது கொண்டுள்ள அபிமானத்தை விட்டுவிடு. முடிந்தவரை அதைப் பற்றிய எண்ணம் உனக்கு ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்.

ஆசனம் அசைவற்றதாக இன்பம் பயப்பதாக இருக்க வேண்டும். மனத்தை எல்லையற்றதில் ஒன்றுபடுத்தி, செய்யும் தொடர்ந்த பயிற்சியால் இதை அடையலாம்.

ஒரு பொருளின்மீது இடைவிடாது கருத்தைச் செலுத்துவதே தியானம்.

அமைதியான நீர்ப்பரப்பில் ஒரு கல்லைப் போட்டால், நீரில் பல வட்டங்கள் உண்டாகின்றன. அவை தனித்தனியாக இருப்பினும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை. நமது மனமும் அத்தகையதே. நம்மில் இந்தச் செயல் உணர்வறு நிலையில் நிகழ்கிறது, யோகிகளிடம் உணர்வு நிலையில் நடைபெறுகிறது. வலையில் சிலந்திப்பூச்சிபோல் நாம் இருக்கிறோம். சிலந்தி, வலையில் எந்தப் பக்கம் வேண்டுமானாலும் செல்லும். யோகப் பயிற்சியின்மூலம் நாமும் நமது விருப்பப்படி இயங்க முடியும். ஆனால் சாதாரண மக்கள் ஓரிடத்தில் கட்டுண்டு கிடக்க வேண்டும்.

* * *

பிறருக்குத் துன்பம் விளைவிப்பது பந்தத்தை உண்டாக்குகிறது; உண்மையை மறைக்கிறது. எதிர்மறை ஒழுக்கங்கள் போதாது. மாயையை நாம் வெல்ல வேண்டும், அப்போது அது நமக்கு வசப்பட்டு வரும். பொருட்களின் பந்தத்திற்கு உட்படாமல் இருக்கும்போதுதான், அந்தப் பொருட்களைப் பெறும் தகுதி நமக்கு ஏற்படுகிறது. பந்தம் நம்மைவிட்டு நீங்கும்போது, உண்மையாகவே எல்லா பொருட்களும் நம்மை வந்தடைகின்றன. எந்தத் தேவையும் இல்லாதவர்களே இயற்கையின் எஜமானர்கள்.

பந்தமற்ற ஒருவரைச் சரணடை. அவர் தமது கருணையால், உரிய காலத்தில் உன்னை விடுவிப்பார். இறைவனிடம் சரணடைவது இன்னும் மேலானது. ஆனால் அது மிகக் கடினமானது. அப்படி உண்மையாக இறைவனிடம் சரண்புகுந்த ஒருவரை நூறாண்டுகளுக்கு ஒரு முறைதான் காண முடியும். எதையும் உணராதே, எதையும் அறியாதே, எதையும் செய்யாதே, எதையும்

உடைமையாக்கிக் கொள்ளாதே; அனைத்தையும் இறைவனிடம் ஒப்படைத்துவிட்டு, 'உன் திருவுளப்படி நடக்கட்டும்' என்று இதயபூர்வமாகச் சொல். பந்தம் இருப்பதாக நாம் கனவு காண்கிறோம். விழித்துக்கொள், கனவைக் கலைய விடு. இறைவனிடம் சரணடை. அப்போதுதான் மாயை என்ற பாலைவனத்தை நாம் கடக்க முடியும். 'வீரத் துறவியே, பற்றினை விடு, ஓம் தத் ஸத் ஓம் என்று முழங்கு.'

கொடுக்கும் இயல்பு நம்மிடம் இருப்பது நாம் பெற்ற பேறு. அதன்மூலமாகத்தான் நாம் முன்னேற வேண்டும். அதற்கான உதவியை நாம் பெறவே ஏழை துயருறுகிறான். கொடுப்பவன் மண்டியிட்டு வணங்கி நன்றி தெரிவிக்க வேண்டும், பெற்றுக் கொள்பவன் நிமிர்ந்து நின்று அதை அனுமதிக்கட்டும். ஒவ்வோர் உயிரிலும் இறைவன் இருப்பதைப் பார், கொடுப்பதை அவருக்கே கொடு. உலகில் துன்பத்தைக் காணாதபோது உலகமும் நம்மிடமிருந்து அகன்றுவிடும். உலகை நாம் காண வேண்டும் என்பதற்காகவே துன்பம் உள்ளது. எனவே சிறு குறை உள்ளது என்று எண்ணினாலும் உலகம் நம் முன் வந்துவிடும். வலிமையும் நிறைவுமே உலகை நம்மிடமிருந்து விலக்க முடியும். உன்னால் இயன்ற நன்மையைச் செய், அதில் சிறிது தீமை இருக்கவே செய்யும். பிரதிபலனை எதிர்பாராமல் நீ செய்ய வேண்டியவற்றைச் செய். பலன்கள் அனைத்தையும் இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்துவிடு. அப்போது, நன்மையோ தீமையோ உன்னைப் பாதிக்காது.

வேலை செய்வது மதம் ஆகாது. ஆயினும் சரியாகச் செய்யும் வேலை நம்மை முக்தி நிலைக்கு அழைத்து செல்கிறது. இரக்கம் காட்டுதல் என்பது உண்மையில் வெறும் அறியாமை. யாரிடம் இரக்கம் காட்டுவது? இறைவனிடம் இரக்கம் காட்ட முடியுமா? அவரைத் தவிர வேறு யாராவது இருக்கிறார்களா? ஒழுக்க நெறியின் பயிற்சிக்கூடமாக இந்த உலகை இறைவன் உனக்குத் தந்திருப்பதற்காக அவனுக்கு நன்றி செலுத்து. உலகிற்கு உன்னால் உதவ முடியும் என்று ஒருபோதும் நினைக்காதே. உன்னைச் சபிப்பவனிடம் நன்றி செலுத்து. சாபம் என்றால் என்ன என்பதை நீ தெரிந்துகொள்ளவும், தன்னடக்கத்தை உனக்குக் கற்பிக்கவும் அந்தச் சாபம் ஒரு சந்தர்ப்பமாக அமைகிறது. சபிப்பவனை ஆசிர்வதித்து மகிழ்ச்சியுடன் இரு. பயிற்சியில்லாமல் ஆற்றல் வெளிப்படாது; கண்ணாடியின் உதவியின்றி நமது முகத்தை நாம் பார்க்க முடியாது.

தீய எண்ணம், தீய செயலைப் போன்று கெட்டதே. கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆசை உயர்ந்த நிலைக்கு இட்டுச் செல்கிறது. காம ஆற்றலை ஆன்மீக ஆற்றலாக மாற்று. ஆண்மையை விரயம் செய்து பலவீனன் ஆகாதே, அது உன் ஆற்றலைத் தூர எறிவதற்கு ஒப்பாகும். இந்த ஆற்றல் அதிகம் இருக்குமளவிற்கு அதிகம் சாதிக்க முடியும். ஆற்றல் மிக்க நீர்ப்பெருக்கால்தான் எந்திரத்தை இயங்கச் செய்து, பூமியைத் தோண்ட முடியும்.

இறைவன் ஒருவன் இருக்கிறான், இங்கே இப்பொழுதே அவனைத் தரிசிக்க முடியும், உணர முடியும் என்பதை அறிவது தான் இன்று தேவையானது. 'இந்த உலகை நாம் கவனித்துக் கொள்வோம், மறு உலகை இறைவன் பார்த்துக் கொள்வான்' என்று சிகாகோ பேராசிரியர் ஒருவர் கூறினார். என்ன முட்டாள் தனம்! இந்த உலகை நாம் சரியாகக் கவனித்துக்கொள்ள முடியுமானால், மறு உலகை கவனித்துக்கொள்ள இறைவனின் இலவச உதவி தேவையா என்ன?

ஜூலை 26, வெள்ளி

பிருஹதாரண்யக உபநிடதம்

ஆன்மாவிற்காக ஆன்மாவின்மூலமே அனைத்தையும் நேசி. தன் மனைவி மைத்ரேயியிடம் யாஜ்ஞவல்கியர், 'ஆன்மாவின் மூலமே அனைத்தையும் நாம் அறிகிறோம்' என்று கூறுகிறார். ஆன்மா ஒருபோதும் அறியப்படுகின்ற பொருளாவதில்லை; அறிபவனை அறிய முடியாது. தன்னை ஆன்மா என்று அறிபவன் தனக்குத் தானே நியதி ஆகிறான். 'பிரபஞ்சமும் நானே, அதைப் படைப்பவனும் நானே' என்பதை அவன் அறிகிறான். ...

உருவகங்களாக அமைந்துள்ள பழைய புராணக் கதைகளை எடுத்து, அவற்றிற்குத் தேவைக்கு அதிகமான முக்கியத்துவம் கொடுப்பது மூட நம்பிக்கையை வளர்ப்பதாகும். உண்மையில் அது பலவீனம். சத்தியத்தில் எந்த விட்டுக்கொடுத்தலும் கூடாது. சத்தியத்தைப் புகட்டு; மூட நம்பிக்கையைப் பற்றிக் கொண்டு, அதற்காகச் சமாதானம் செய்ய முற்படாதே. கேட்பவனுடைய இயல்புக்கேற்ப உண்மையைத் தாழ்ந்த நிலைக்குக் கொண்டு போகாதே.

ஜூலை 27, சனி

கடோபநிடதம்

சுய அனுபூதியில் ஆன்மாவை அறிந்தவர்களைத் தவிர வேறு யாரிடமிருந்தும் ஆன்மாவைப்பற்றி அறிய முற்படாதே.

பிறரிடம் அது வெறும் பேச்சளவில்தான் இருக்கும். அனுபூதி என்பது புண்ணியம்-பாவம், எதிர்காலம்-இறந்தகாலம் என்று எதிரெதிர் இரட்டைகள் அனைத்திற்கும் அப்பாற்பட்டது. 'களங்கம் இல்லாதவன் ஆன்மாவைக் காண்கிறான், நித்தியமான அமைதி அவனது ஆன்மாவில் நிலவுகிறது.' பேசுவது, விவாதம் செய்வது, படிப்பது, புலமைப்பெருக்கில் திளைப்பது இவையெல்லாம், ஏன், வேதங்கள்கூட ஆன்ம ஞானத்தைத் தர முடியாது.

நம்மில் இரண்டு உள்ளன—ஒன்று பரமாத்மா, மற்றொன்று ஜீவாத்மா. ஜீவாத்மா என்பது பரமாத்மாவின் நிழல், பரமாத்மாவே உண்மையான சூரியன் என்பதை மகான்கள் அறிந்திருக்கின்றனர்.

புலன்களுடன் மனத்தை இணைக்காமல் கண், காது, மூக்கு இவற்றின்மூலம் எந்தச் செய்தியையும் நாம் பெற முடியாது. மனத்தின் ஆற்றல் புறக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துகிறது. புலன்களைப் புற உலகில் செல்ல விடாதே. அப்போதுதான் உடலையும் புற உலகையும் உன்னால் விட முடியும்.

நமக்குப் புற உலகமாகத் தென்படுவதையே இறந்தவர்கள் தங்கள் மன இயல்புக்கு ஏற்பச் சொர்க்கமாகவோ நரகமாகவோ காண்கிறார்கள். இவ்வுலகம் என்பதும் மறுவுலகம் என்பதும் இரண்டு கனவுகள்; மறுவுலகம் என்பது இவ்வுலகை மாதிரியாகக் கொண்டு உருவாகிறது. இரண்டையும் ஒதுக்கிவிடு. அவையெல்லாம் எங்கும் இருக்கின்றன, இப்போதே இருக்கின்றன. இயற்கை, உடல், மனம் இவை அழிகின்றன; நாம் அழிவதில்லை, போவதோ வருவதோ இல்லை. மனிதனான சுவாமி விவேகானந்தன் இயற்கையில் இருக்கிறான், பிறக்கிறான், சாகிறான். ஆனால் விவேகானந்தனாக நாம் காணும் ஆன்மா ஒருபோதும் பிறப்பதும் இல்லை, இறப்பதும் இல்லை. நிலையான, மாற்றம் இல்லாத மெய்ப்பொருள் அது.

மனத்தை ஐம்புலன்களாகப் பகுத்துக் கொண்டாலும் சரி, ஒன்று என வைத்துக் கொண்டாலும் சரி, மனத்தின் ஆற்றல் சமமாகவே இருக்கும். 'ஒவ்வொன்றின் எதிரொலியும் தனியானதாக இருக்கிறது. என்னைச் சூழ்ந்துள்ள பொருட்களை, அந்தத் தனித்தன்மையை வைத்து நான் அறிந்துகொள்கிறேன்.' எனவே மூடுபனியிலும் பார்வையற்றவன் பார்வையுள்ளவனை வழி நடத்திச் செல்ல முடியும். மூடுபனியோ காரிருளோ, பார்வையற்றவனுக்கு எந்த வித்தியாசமும் இல்லை.

மனத்தை அடக்கு, புலன்களுடனுள்ள தொடர்பை அறு, அப்போது நீ ஒரு யோகி. அதைத் தொடர்ந்து எல்லாம் உன்னை வந்து சேரும். காணவும், கேட்கவும், சுவைக்கவும், முகரவும் மறுத்துவிடு. புறக் கருவிகளிலிருந்து மனத்தை விலக்கு. உன் மனம் சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருக்கும்போது, உன்னை அறியாமலே நீ அதைச் செய்கிறாய், எனவே அதை அறிந்தே உன்னால் செய்ய முடியும். தான் விரும்பிய இடத்திற்குப் புலன்களைச் செலுத்த மனத்தால் முடியும். உடலின் மூலம்தான் அனைத்தையும் செய்ய வேண்டும் என்னும் முட்டாள்தனமான மூட நம்பிக்கையை விட்டுத்தொலை, அந்தக் கட்டாயம் நமக்கு இல்லை. உனது அறையில் அமர்ந்து, உன் ஆன்மாவிலிருந்தே உபநிடதங்களை வெளிப்படுத்து. இருந்த, இனி இருக்கப் போகின்ற அனைத்திலும் பெரிய சாஸ்திரம் நீயே. அனைத்தையும் சேமித்து வைத்துக் கொண்டிருக்கும் முடிவற்ற கருவூலம் நீ. அகக் குரு செயல்படாதவரை புறக் கல்வியெல்லாம் வீண். இதயப் புத்தகத்தைத் திறக்க வழி காட்டுமானால் மட்டுமே, புறக் கல்வியால் ஏதாவது பலன் உண்டு.

சங்கல்பமே 'இதைச் செய், அதைச் செய்யாதே' என்று ஆணையிடுகின்ற உண்மை அரசன். அது இப்போது 'மென் குரல்' ஆக உள்ளது. நமது பந்தங்களையெல்லாம் அதுவே உண்டாக்குகிறது. அறியாமை வாய்ந்த சங்கல்பம் நம்மைப் பந்தப்படுத்தும், அறிவு வாய்ந்த சங்கல்பம் நம்மை விடுவிக்கும். ஆயிரக்கணக்கான வழிகளில் நமது சங்கல்பத்தை வலிமையாக்கிக் கொள்ளலாம், ஒவ்வொரு வழியும் ஒருவகை யோகம். ஆனால் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட யோகம் விரைவில் பலனை அளிக்கும். பக்தி யோகம், கர்ம யோகம், ராஜ யோகம், ஞான யோகம் எல்லாம் விரைவில் மனத்தை வசப்படுத்துகின்றன. உனது எல்லா ஆற்றல்கள், தத்துவம், கர்மம், பிரார்த்தனை, தியானம் என்று அனைத்தையும் ஈடுபடுத்து, பாய்களை எல்லாம் விரி, இத்தகைய கூட்டு முயற்சியால் லட்சியத்தை அடை. எவ்வளவு விரைவாக இதைச் செய்வாயோ, அந்த அளவிற்கு நல்லது.

ஞான ஸ்நானம் (Baptism) என்பது அகத் தூய்மையைக் குறிக்கின்ற ஒரு புறச் சடங்கு. புத்த மதத்திலிருந்து பிறந்தது அது.

மிகப் பழங்காலத்தில் காட்டுமிராண்டிக் கூட்டத்தினர் கடைப்பிடித்த ஒரு வழக்கத்தின் தொடர்ச்சியே புனித விருந்து

(Eucharist). சிலவேளைகளில் அவர்கள் தங்கள் தலைவனைக் கொன்று அந்த மாமிசத்தை உண்டார்கள். அதன்மூலம், அந்தத் தலைவனை அந்த நிலைக்கு உயர்த்திய பண்புகள் தங்களுக்கும் வரும் என்று நம்பினார்கள்; தங்கள் கூட்டத்திலுள்ள அனைவருக்கும் அந்தத் தலைவனின் அறிவும் வீரமும் ஏற்படும் என்று கருதினார்கள். வீரனாகவும் அறிவாளியாகவும் ஒருவன் இருப்பதைவிட அனைவரும் அவ்வாறு இருப்பது நல்லதென்று நினைத்தார்கள். நரபலிக் கருத்து யூதர்களிடமிருந்து வந்தது. அது கூடாது என்று (யூதர்களின் தெய்வமான) ஜெஹோவா எவ்வளவோ கண்டித்தும் யூதர்கள் அதை நிறுத்தவில்லை. ஏசு மென்மையானவர், அன்பானவர். யூதர்களின் கொள்கைகளுடன் அவரைப் பொருத்துவதற்காக, பிராயச்சித்தமாகவோ அல்லது பிறருடைய பாவங்களை ஏற்றிப் பின்னர் கொல்லப்படும் ஒரு மனித வடிவிலோ நரபலி என்னும் கருத்து நுழைய வேண்டியதாயிற்று. இந்தக் கொடிய கருத்தின் காரணமாகக் கிறிஸ்தவ மதம் ஏசுவின் போதனைகளிலிருந்து விலகியது; கொலையும் ரத்தக்களரியும் ஏற்பட அடிகோலியது. ...

எதைச் செய்தாலும் 'அது என் இயல்பு' என்று சொல், 'அது என் கடமை' என்று சொல்லாதே.

'உண்மையே வெல்லும், பொய் வெல்லாது.' எப்போதும் உண்மையைச் சார்ந்து நில், நீ இறைவனை அடைவாய்.

பண்டைக் காலம் முதல் இந்தியாவில் பிராமணர்கள் தங்களை எல்லா சட்டங்களுக்கும் மேற்பட்டவர்களாக வைத்துக் கொண்டனர். தங்களைத் தேவர்களாக அவர்கள் கருதினர். அவர்கள் ஏழைகள், அதிகாரத்தை நாடியது அவர்களது பலவீனம். ஆறு கோடி பேர்கள் அவர்கள். அவர்கள் நல்லவர்கள், ஒழுக்க சீலர்கள். அவர்களுக்குச் சொத்து கிடையாது. சட்டங்கள் எதுவும் தங்களைக் கட்டுப்படுத்தாது என்றும், தாங்கள் தண்டனைகளுக்கு அப்பாற்பட்டவர்கள் என்றும் பிறந்தது முதலே கற்பிக்கப் பட்டிருப்பதால், இந்த நிலையில் அவர்கள் இன்றும் இருக்கின்றனர். இரு பிறப்பாளர்கள் என்றும் கடவுளின் பிள்ளைகள் என்றும் தங்களை அவர்கள் கருதிக் கொள்கின்றனர்.

ஜூலை 28, ஞாயிறு

தத்தாத்ரேய முனிவர் இயற்றிய அவதூத கீதை, அல்லது 'தூயவர்களின் பாடல்'.

'எல்லா அறிவும் மன அமைதியைச் சார்ந்துள்ளது.'

'பிரபஞ்சம் முழுவதும் நிறைந்திருப்பவரும், ஆன்மாவுக்கு ஆன்மாவாக இருப்பவருமான அவரை நான் எப்படி வணங்குவேன்?'

ஆன்மாவே என் இயல்பு என்று அறிவதே ஞானமும் அனுபூதியும் ஆகும். 'நான் அவனே, இதில் சிறிதும் சந்தேகம் இல்லை.'

'எண்ணம், சொல், செயல் எதுவும் என்னைப் பந்தப் படுத்தாது. நான் புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்டவன், நானே ஞானம், ஆனந்தம்.'

இருப்பும் இல்லை, இல்லாமையும் இல்லை. எல்லாம் ஆன்மாவே. எல்லா சார்புக் கருத்துக்களையும் உதறிவிடு; மூட நம்பிக்கைகள் அனைத்தையும் தள்ளிவிடு. ஜாதி, குலப்பெருமை, சொர்க்க பதவி எல்லாம் ஒழியட்டும். இருப்பது பற்றியும் இருக்கப்போவது பற்றியும் பேச்சு எதற்கு? துவைதம், அத்வைதம் பற்றிய பேச்சுக்களும் தேவையில்லை. ஒன்றா இரண்டா என்று பேசுவதற்கு, எப்போதாவது நீ இரண்டாக இருந்தது உண்டா? இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் அந்தப் புனிதப் பொருளே, அவர் மட்டுமே இருக்கிறார்.

உன்னைத் தூயவன் ஆக்குவதற்கு யோகம் தேவை என்று சொல்லாதே. நீ எப்போதும் தூயவன். உனக்கு யாரும் கற்பிக்க முடியாது.

இதைப் போன்ற நூல்களை எழுதிய மகான்களே மதத்தை வாழச் செய்கின்றனர். அவர்கள் அனுபூதி பெற்றவர்கள். அவர்கள் எதையும் பொருட்படுத்துவதில்லை, தங்கள் உடலுக்கு நேர்வதைக் கருத்தில் கொள்வதில்லை, வெப்பம், குளிர்ச்சி, விபத்து போன்ற எதுவும் அவர்களுக்கு ஒரு பொருட்டல்ல. நெருப்பு உடலை எரித்தாலும் அவர்கள் அமைதியாக ஆத்மானந்தத்தில் திளைத்திருப்பார்கள்.

'அறிபவன், அறிவு, அறியப்படும் பொருள் என்ற இந்த மும்முனைத் தளை போன பிறகு, அங்கே ஆன்மா உள்ளது.'

'பந்தம், முக்தி என்னும் மனமயக்கம் அற்றுப் போகும் போது அங்கே ஆன்மா உள்ளது.'

'மனத்தை நீ அடக்கினால் என்ன, அடக்காவிட்டால் என்ன? உன்னிடம் பணம் இருந்தால் என்ன, இல்லாமல் போனால் என்ன? என்றும் தூய ஆன்மா நீ. ''நான் ஆன்மா, எந்தப் பந்தமும் என்னை நெருங்கியதே இல்லை. ஆகாயம்போல் நான் மாற்றம் இல்லாதவன்; நம்பிக்கை என்னும் மேகங்கள்

என்மீது படர்ந்து செல்லலாம், ஆனால் அவை என்னை எவ்விதத்திலும் பாதிப்பதில்லை'' என்று சொல்.'

'புண்ணியத்தை எரித்துவிடு, பாவத்தையும் எரித்துவிடு. முக்தி என்பது சிறுபிள்ளைத்தனமான பேச்சு. அழிவற்ற ஞானம் நான். நான் அந்தத் தூய்மை வடிவானவன்.'

'யாரும் ஒருபோதும் கட்டுப்படவும் இல்லை, முக்தி பெறவும் இல்லை. என்னைத் தவிர வேறு யாரும் இல்லை. நான் எல்லையற்றவன். நான் நித்திய முக்தன். எனக்குப் போதனை செய்ய முற்படாதே! ஞானத்தின் சாரமாக இருக்கும் என்னை யார் மாற்ற முடியும்? கற்பிப்பவன் யார்? கற்பிக்கப்படு பவன் யார்?'

விவாதங்களையும் தத்துவ ஆராய்ச்சியையும் குப்பையில் போடு.

'அடிமைதான் அடிமையைக் காண்பான், மோகம் கொண்டவன்தான் மோகத்தைக் காண்பான், தூய்மையற்ற வன்தான் தூய்மையின்மையைக் காண்பான்.'

இடம், காலம், காரணகாரியம் இவை எல்லாம் மனமயக் கங்கள். நீ பந்தப்பட்டிருக்கிறாய், பின்னர் முக்தனாவாய் என் றெல்லாம் எண்ணுவது உன்னைப் பிடித்துள்ள நோய். நீ மாற்றம் இல்லாதவன். பேச்சை வளர்க்காதே. நீ அமர்ந்திரு, அனைத்தையும் கரைந்துபோக விட்டுவிடு, அவை வெறும் கனவுகள். வேற்றுமைகளும் இல்லை, பாகுபாடுகளும் இல்லை, எல்லாம் மூடநம்பிக்கைகளே. ஆகவே மௌனமாக இருந்து, நீ யார் என்பதைத் தெரிந்துகொள்.

'நான் பேரானந்தத்தின் சாரம்.' எந்தக் கொள்கையையும் பின்பற்ற வேண்டாம். இருப்பவை அனைத்தும் நீயே. யாருக்கும் பயப்படாதே, இருப்பின் சாரமாக இருப்பவன் நீ. சாந்தமாக இரு, உன்னையே நீ குழப்பிக் கொள்ளாதே. ஒருபோதும் நீ பந்தமுற்று இருந்தது இல்லை, பாவம் புண்ணியம் எதுவும் உன்னைப் பற்றியதும் இல்லை. இந்த மனமயக்கங்கள் அனைத் தையும் ஒழித்துவிட்டுச் சாந்தமாக இரு. யாரை வழிபடுவது? யார் வழிபடுவது? எல்லாம் ஆன்மாவே. நினைப்பதும் பேசு வதும் மூடநம்பிக்கை. 'நான் ஆன்மா, நான் ஆன்மா' என்று மீண்டும்மீண்டும் சொல். ஏனையவை ஒழிந்து போகட்டும்.

ஜூலை 29, திங்கள்

ஒரு பொருளை அதன் சூழ்நிலைகளைக் கொண்டு, சிலவேளை களில் நாம் குறிப்பிடுகிறோம். சச்சிதானந்தம் என்று நாம்

குறிப்பிடும்போது, சொற்களுக்கும் அப்பால் இருக்கும் ஒரு பொருளின் கரைகளை மட்டுமே குறிப்பிடுகிறோம். 'உள்ளது' என்னும் சொல்கூட அதைச் சுட்ட உதவாது, ஏனெனில் அந்தச் சொல்லும் சார்புத் தன்மை உடையது. கருத்து, கற்பனை எல்லாம் வீண். 'நேதி, நேதி (இதுவல்ல, இதுவல்ல)' என்று எதிர்மறை முறையில்தான் ஏதோ சொல்ல முடியும். ஒன்றைச் சிந்தனைக்குக் கொண்டு வரும்போது அதை எல்லைக்கு உட்படுத்துகிறோம். எல்லைக்கு உட்பட்டவை அழிந்து போகும்.

இரவும்பகலும் புலன்கள் உன்னை ஏமாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்த உண்மையை வெகு காலத்திற்கு முன்பே வேதாந்தம் கண்டுபிடித்துவிட்டது. நவீன விஞ்ஞானம் இப்போது தான் கண்டுபிடித்து வருகிறது. ஓவியத்திற்கு நீளமும் அகலமும் மட்டுமே உள்ளது; ஆனால் இயற்கை நம்மை ஏமாற்றுவதைப் பின்பற்றி, ஓவியத்திற்கு ஆழமும் உண்டு என்று காட்டி நம்மை ஓவியன் ஏமாற்றுகிறான். இந்த உலகம் இரண்டு பேருக்கு ஒரேமாதிரி தென்படுவதில்லை. இயக்கமோ, மாற்றமோ எதிலும் இல்லை என்பதை உயர்ந்த அறிவு நமக்குத் தெரிவிக்கிறது. அப்படி இருப்பதாகக் கருதுவது மாயை.

இயற்கையை முழுவதும் ஆராய்ந்து பார்; அதாவது அதன் இயக்கத்தை ஆராய்ந்து பார். மனமும் உடலும் நமது உண்மையான ஆன்மா அல்ல, இரண்டும் இயற்கைக்கு உரியவை. உள்ளதை உள்ளபடியே இறுதியில் நாம் அறிய முடியும். அப்போது உடலும் மனமும் கடக்கப்பட்டு விடுகின்றன, அவை கொண்ட கருத்துக்களும் அதோடு போய்விடுகின்றன. உலகை முற்றிலும் அறியவோ காணவோ செய்யாதபோதுதான், ஆன்மாவை நீ அறிய முடியும். சார்புநிலை அறிவுகளைக் கடந்து அப்பால் போவதே நமது குறிக்கோள். எல்லையற்ற மனம் என்பதோ எல்லையற்ற அறிவு என்பதோ இல்லை, ஏனெனில் மனமும் அறிவும் ஒரு வரம்புக்கு உட்பட்டவை. இப்போது நாம் ஒரு திரை வழியாகக் காண்கிறோம். பின்னர் அனுபூதியில் நமது அறிவு அனைத்திற்கும் அடிப்படையான உண்மையை அடைகிறோம்.

அட்டை ஒன்றிலுள்ள ஊசித் துவாரத்தின் வழியாக நாம் ஒரு படத்தைப் பார்த்தால் முற்றிலும் தவறான கருத்தே உண்டாகும். நாம் பார்ப்பது உண்மையாகவே அந்தப் படத்தைத்தான். துவாரத்தைப் பெரிதாக்கப் பெரிதாக்க, படத்தின்

காட்சியும் தெளிவாகிறது. நமது தவறான அறிவுக்கும் காட்சிகளுக்கும் ஏற்ப நாம் நாமரூபங்களைப்பற்றி வேறுபட்ட கருத்துக்களை மெய்ப்பொருளிலிருந்து உண்டாக்கிக் கொள்கிறோம். அட்டையை எறிந்துவிட்டுப் படத்தைப் பார்க்கும் போது, படம் எப்படி இருக்கிறதோ அப்படியே காண்கிறோம். எல்லா குணங்களையும் குற்றங்களையும் படத்தில் ஏற்றிக் கூறுகிறோம், ஆனால் படத்தில் எந்த மாற்றமும் இல்லை. ஏனெனில் ஆன்மாவே அனைத்திற்கும் மெய்ப்பொருள். நாம் காண்பதெல்லாம் ஆன்மாவே, ஆனால் நாமரூபங்களாகப் பார்க்கிறோம். இவையனைத்தும் திரையாகிய மாயையிலேயே உள்ளன.

நாமரூபத்தோடு கூடிய பொருட்கள் தொலைநோக்கிக் கண்ணாடியில் நாம் காணும் புள்ளிகளைப் போன்றவை. சூரிய ஒளிதான் கண்ணாடியிலுள்ள புள்ளிகளையும் நமக்குக் காட்டுகிறது. பிரம்மம் என்னும் மெய்ப்பொருள் ஆதாரமாக இல்லாவிட்டால் பொய்த் தோற்றத்தையே நாம் காண முடியாது. சுவாமி விவேகானந்தன் கண்ணாடிமீதுள்ள புள்ளி மட்டுமே. ஆனால் நான் ஆன்மா, மாறாத உண்மையான ஆன்மா, அந்த உண்மைதான் சுவாமி விவேகானந்தனைக் காணும்படிச் செய்கிறது. ஒவ்வொரு பொய்த் தோற்றத்திற்கும் சாரமாக இருப்பது ஆன்மாதான். சூரியனும் தொலைநோக்கிக் கண்ணாடியில் உள்ள புள்ளிகளும் ஒன்றல்ல, சூரியனே அந்தப் புள்ளிகளை நாம் காணுமாறு செய்கிறது. நமது செயல்கள் தீயனவாகவோ நல்லனவாகவோ இருப்பதற்கு ஏற்ப 'புள்ளிகள்' அதிகமாகின்றன அல்லது குறைகின்றன. ஆனால் உள்ளே இருக்கும் இறைவனை அவை பாதிப்பதில்லை. புள்ளிகள் இல்லாதபடி மனத்தைச் சுத்தமாகக் கழுவு. அந்தக் கணமே 'நானும் என் தந்தையும் ஒருவரே' என்பது தெரிந்துவிடும்.

முதலில் காண்கிறோம், பின்பு ஆராய்கிறோம். காட்சி உண்மையானதாக இருக்க வேண்டும். இதுவே மதம், இதுவே அனுபூதி. கொள்கை, தீர்க்கதரிசி, நூல்கள் இவற்றைப்பற்றி எதுவும் கேள்விப்படாவிட்டாலும் ஒன்றுமில்லை. சுய அனுபூதி கிடைத்தால் போதும், வேறு ஒன்றும் தேவை இல்லை. மனத்தைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொள், அதுதான் மதம். மனமாசுகளைப் போக்கிக் கொள்ளாவிட்டால், மெய்ப் பொருளை உள்ளது உள்ளபடி காண முடியாது.

குழந்தைக்குப் பாவத்தைப்பற்றித் தெரியாது. பாவத்தைப் பார்க்கும் தன்மை குழந்தையிடம் இல்லை. உன்னுள் இருக்கும்

குறைகளை அகற்று, வெளியிலும் உன்னால் குறைகளை காண முடியாது. திருட்டு நடப்பதைக் குழந்தை பார்க்கிறது, குழந்தையைப் பொறுத்தவரையில் அந்தச் செயலுக்கு எந்த அர்த்தமும் இல்லை. புதிர்ப் படத்தில் மறைந்திருக்கும் பொருளை ஒருமுறை கண்டுபிடித்துவிட்டால் காட்சியில் இருந்து அது ஒருபோதும் மறைவதில்லை. நீ ஒருமுறை தூயவனாகவும் முக்தனாகவும் ஆகிவிட்டால், உன்னைச் சுற்றிலும் தூய்மையையும் சுதந்திரத்தையுமே நீ காண்பாய். அந்தக் கணமே உனது இதய முடிச்சுகள் எல்லாம் அவிழ்கின்றன, கோணல்கள் நேராகின்றன, இந்த உலகம் ஒரு கனவுபோல் மறைந்து போகிறது. இப்படியோர் அற்பக் கனவை நாம் எவ்வாறு காண நேர்ந்தது என்று அப்போது வியப்படைவோம்.

'அவனை அடைந்தபின் மலையளவு துயரமும் நம்மை அசைக்க முடியாது.'

மனம், உடல் ஆகிய சக்கரங்களை ஞானம் என்னும் கோடரியால் வெட்டித் தள்ளு. ஆன்மா சுதந்திரமாகிவிடும். பழைய சக்தியால் உடலும் மனமுமாகிய சக்கரம் ஓடிக் கொண்டிருந்தாலும் அது ஆன்மாவைப் பாதிக்காது. இப்போது சக்கரம் நேராகத்தான் செல்லும், நன்மையை மட்டும்தான் செய்யும். அப்படியின்றி உடலோ மனமோ தீமை செய்யுமானால், அந்த மனிதன் ஜீவன்முக்தன் அல்ல என்பதைத் தெரிந்துக்கொள். அவன் தன்னை ஜீவன்முக்தன் என்று சொல்லிக் கொள்வானானால், அது வெறும் பொய். மனம் தூய்மை அடைந்து, நேரான பாதையில் உடல், மனம் என்னும் இரு சக்கரங்களும் செல்லும் போதுதான் ஞானம் என்னும் கோடரியைப் பயன்படுத்த முடியும். மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்த மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் அனைத்தும் அறிந்தோ, அறியாமலோ மனமயக்கத்தின்மீது அடிகளாக விழுகின்றன. உன்னால் செய்ய முடிந்தவற்றுள் மிகவும் மோசமானது, இன்னொருவனைப் பாவி என்று அழைப்பதே. நற்செயலை, அறியாமல் செய்தாலும் அது மனமயக்கத்தைப் போக்குவதுடன் பந்தத்தையும் வெட்டி எறிகிறது.

தொலைநோக்கிக் கண்ணாடி மீதுள்ள புள்ளிகளைச் சூரியனுடன் சம்பந்தப்படுத்துவது அடிப்படைத் தவறு. எதுவும் உன்னைப் பாதிக்காமல் இருக்க வேண்டுமானால் நீயே சூரியன் என்பதை அறி. மனமாசுகளை அகற்று. மனிதப்பிறவியே மிக மேலான பிறவி. கிருஷ்ணர், புத்தர், ஏசு போன்றவர்களை

வணங்குவதே மிக மேலான வழிபாடு. நீ விரும்புவதை நீயே படைக்கிறாய். ஆசையை விட்டுவிடு. ...

தேவர்களும் இறந்த முன்னோர்களும் இந்த மண்ணுலகைச் சொர்க்கமென்று கண்டவாறு இங்கேயே இருக்கின்றனர். ஒரே பொருளையே தத்தம் மன இயல்புக்கு ஏற்ப மனிதன் காண்கிறான். அந்தப் பொருளின் மேலான தரிசனம் பெற ஏற்ற இடம் இந்த மண்ணுலகம்தான். சொர்க்கத்திற்குப் போக ஒருபோதும் விரும்பாதே. அது மிக மோசமான மனமயக்கம். மிகுந்த செல்வம் ஆகட்டும், கொடிய வறுமை ஆகட்டும், இரண்டும் பந்தங்களே, இரண்டும் ஆன்மீகத்திலிருந்து நம்மைப் பிரித்து விடுகின்றன.

மூன்று அரிய பேறுகள் நம்மிடம் உள்ளன. முதலில், மனித உடல். (இறைவனின் நெருங்கிய பிரதிபிம்பமாக மனித மனம் உள்ளது. நாம் இறைவனின் சொந்தப் பிரதிபிம்பமே.) இரண்டு, முக்தியில் ஆசை; மூன்று, மனமயக்கம் என்னும் கடலைக் கடந்த சான்றோர் ஒருவர் குருவாகக் கிடைத்தல். இந்த மூன்றும் கிடைத்தால் இறைவனின் அருளைப் போற்று, நீ முக்தி பெறுவது உறுதி.

அறிவுபூர்வமாக நீ பற்றியுள்ள ஒன்றை, புதிய வாதம் ஒன்றின்மூலம் தோல்வி அடையச் செய்துவிடலாம். ஆனால் அனுபூதியில் நீ பெற்றது என்றென்றைக்கும் உனக்குரியதாகவே இருக்கும். ஆன்மீகம், ஆன்மீகம் என்று பேசிக்கொண்டிருப்பது எந்த நன்மையையும் தராது. அனைத்தையும் இறைவனுடன் பொருத்திப் பேசு. மனிதன், மிருகம், உணவு, உழைப்பு அனைத்தையும் இறைமயமாகக் கருது. இதை வழக்கமாக்கிக் கொள்.

'ஆரஞ்சுப் பழத்திலிருந்து சாறு முழுவதையும் பிழிந்து எடுப்பதைப் போல், இந்த உலக வாழ்விலிருந்தும் அனைத்தையும் பெற வேண்டும். ஏனெனில் நம்மைப் பொறுத்தவரை உண்மையாக இருப்பது இந்த உலகமே' என்று இங்கர்சால் ஒருமுறை என்னிடம் சொன்னார். அதற்கு நான், 'இந்த உலகம் என்னும் ஆரஞ்சுப் பழத்தை நீங்கள் பிழியும் முறையைவிட நன்றாகப் பிழியும் முறை எனக்குத் தெரியும். உங்களுக்குக் கிடைப்பதைவிட அதிகமான சாறு எனக்குக் கிடைக்கும். எனக்கு இறப்பு இல்லை என்பது எனக்குத் தெரியும். எனவே எனக்கு அவசரம் இல்லை, நான் பயப்படவும் எதுவும் இல்லை. ஆதலால் ஆனந்தத்துடன் நான் பழத்தைப் பிழிகிறேன். எனக்குக் கடமை என்று எதுவும் இல்லை; மனைவி, மக்கள், சொத்து

என்ற பந்தமும் இல்லை. ஆண்களையும் பெண்களையும் சம நிலையில் என்னால் நேசிக்க முடியும். ஒவ்வொருவரும் எனக்குக் கடவுளே. மனிதர்களைக் கடவுளாக நினைப்பதில் ஏற்படும் இன்பத்தை எண்ணிப் பாருங்கள்! இந்த முறையில் ஆரஞ்சுப் பழத்தைப் பிழியுங்கள். ஆயிரம் மடங்கு சாறு உங்களுக்குக் கிடைக்கும். ஒரு துளியைக்கூட வீணாக்க வேண்டாம்' என்றேன்.

சங்கல்பமாகத் தோன்றுவது, உண்மையில் பின்னாலுள்ள ஆன்மாவே. அது எப்போதும் சுதந்திரமாக இருக்கிறது.

பிற்பகல்

ஏசு பூரண நிலையை அடைந்தவர் அல்ல. தனது சொந்த லட்சியத்தையே அவரால் முழுமையாக வாழ முடியவில்லை. அனைத்திற்கும் மேலாக, ஆண்களுக்கு நிகராகப் பெண்களுக்கு அவர் சம அந்தஸ்து கொடுக்கவில்லை. அவருக்குத் தேவையான அனைத்தையும் பெண்களே செய்தனர். யூதர்களின் பழக்க வழக்கங்களுக்குக் கட்டுண்டிருந்த அவர், எந்த ஒரு பெண்ணையும் அப்போஸ்தலர் ஆக்கவில்லை. ஆனாலும் புத்தருக்கு அடுத்த நிலையில் இருப்பவர் அவர். புத்தரும் முற்றிலுமாகப் பூரண நிலையை அடைந்தவர் அல்ல. ஆனால் மதத்தில் பெண்களுக்கு அவர் சம அந்தஸ்து கொடுத்தார். அவருடைய மனைவியே அவருக்கு முதல் சிஷ்யை ஆனார்; அவரது சீடர்களுள் முக்கியமான ஒருவராக விளங்கியதுடன், இந்தியாவில் பெண்களின் பௌத்த சங்கத்திற்கு அவர் தலைவியாகவும் இருந்தார். மகான்களைக் குறை கூறுவது கூடாது. நம்மைவிட உயர்ந்தவர்களாகவே அவர்களைக் கருத வேண்டும். அதே வேளையில், அவர்கள் எவ்வளவு பெரியவர்களாக இருந்தாலும் முற்றிலும் அவர்களைச் சார்ந்திருப்பதும் கூடாது. புத்தர்களாகவும் ஏசுநாதர்களாகவும் ஆவதற்கு நாமும் முயல வேண்டும்.

ஒருவனிடம் காணப்படும் குறைகளைக் கொண்டு அவனை மதிப்பிடக் கூடாது. ஒரு மனிதனிடமுள்ள நற்பண்புகளே முக்கியமாக அவனுக்குரியவை, குறைகளாக அவனிடம் நாம் காண்பவை மனித சமுதாயத்திடம் காணப்படும் பொதுக் குறைகளே ஆகும். அவற்றைக் கொண்டு அவனது குணத்தை மதிப்பிடக் கூடாது.

* * *

'வீர:' என்னும் சம்ஸ்கிருதச் சொல்லிலிருந்து Virtue (அறம்) என்ற சொல் பிறந்தது. பண்டைக் காலத்தில் மிகச் சிறந்த போர்வீரனே மிகவும் அறவானாகக் கருதப்பட்டான்.

ஜூலை 30, செவ்வாய்

நம்முள் இருக்கும் ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்துவதற்குச் சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்கித் தருபவர்களே புத்தர்களும் ஏசு நாதர்களும். நமது பிரார்த்தனைகளை உண்மையில் நிறை வேற்றுபவர்கள் நாமே.

ஏசு பிறக்காமல் இருந்திருந்தால் மனித குலம் காக்கப் பட்டிருக்காது என்று கூறுவது அபச்சாரம். மனித இயல்பின் தெய்வீகத் தன்மையை மறப்பது பயங்கரமானது, அந்தத் தெய்வீகம் வெளிப்பட்டே தீரும். மனித இயல்பின் மகிமையை ஒருபோதும் மறக்கக் கூடாது. இதுவரை வந்துள்ள, இனி வரப்போகின்ற தெய்வங்கள் அனைத்திலும் மேலான தெய்வம் நாமே. கங்குகரையற்ற கடலான என்னில் தோன்றிய வெறும் அலைகளே புத்தர்களும் ஏசுநாதர்களும். உன் ஆன்மாவை, உயர் ஆன்மாவைத் தவிர வேறு எதற்கும் தலைவணங்காதே. தேவர்களுக்கெல்லாம் தேவனாக விளங்கும் பரம்பொருளே நீ என்பதை அறியாதவரை உனக்கு முக்தி கிடையாது.

நமது முன்வினைகள் எல்லாம் உண்மையில் நல்லவை, ஏனெனில் நாம் இறுதியில் அடைய வேண்டிய நிலைக்கு அவை நம்மை அழைத்துச் செல்கின்றன. யாரிடம் யாசிப்பது? உண்மையில் இருப்பது நானே; மற்றவை அனைத்தும் நான் என்ற அளவில் உண்மையானவை, தன்னளவில் அவை வெறும் கனவு, முழுக் கடலும் நானே. நீ உண்டாக்கியுள்ள அற்ப அலையை 'நான்' என்னும் பெயரால் அழைக்காதே. அது வெறும் அலையே தவிர வேறில்லை என்பதைத் தெரிந்து கொள். சத்தியகாமனிடம் அவனது அகக் குரல், 'நீ எல்லை யற்றவன், பிரபஞ்சம் உன்னுள் இருக்கிறது. உன்னை அடக்கி, உனது அந்தராத்மா கூறுவதைக் கவனமாகக் கேள்' என்று கூறியது.

உயர்ந்த சிந்தனைகளால் உலகிற்கு உதவி செய்து, புனித மான அமைதியான வாழ்வு வாழ்கின்ற தீர்க்கதரிசிகளைவிட, களத்தில் இறங்கிப் பணிபுரியும் தீர்க்கதரிசிகள் பூரண நிலையில் குறைந்தவர்கள். இப்படி ஒருவர்பின் ஒருவராகத் தோன்றி மறையும் இந்தச் சான்றோர்களின் இறுதி விளைவாக, போதனைகள் செய்யும் மகான் ஒருவர் தோன்றுகிறார்.

* * *

அறிவு எப்போதுமே உள்ளது, மனிதன் அதைக் கண்டு பிடிக்கிறான், அவ்வளவுதான். எல்லையற்ற அறிவான

வேதங்களின் வாயிலாகவே கடவுள் உலகத்தைப் படைத்தார். மிக மேலான தத்துவத்தைப் போதிக்கின்ற அவை இப்படியொரு மகத்தான உரிமை பாராட்டுகின்றன. ..

வேதனை தருமா, தராதா என்றெல்லாம் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்காமல் உண்மையைத் தைரியமாகப் பேசு. பலவீனத்திற்கு ஒருபோதும் இணங்கிப் போகாதே. உண்மையை அறிவாளிகளால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாவிட்டால் போகட்டும். எவ்வளவு விரைவில் அவர்கள் போகிறார்களோ, அவ்வளவு நல்லது. சிறுபிள்ளைத்தனமான கருத்துக்கள் குழந்தைகளுக்கும் காட்டுமிராண்டிகளுக்கும் உரியவை. அவை குழந்தைகளின் அறைகளிலும் காடுகளிலும் மட்டும்தான் இருப்பதாக எண்ண வேண்டாம். மதப் பிரச்சார மேடைகளிலும் அவற்றுள் சில இடம் பெறத்தான் செய்கின்றன.

ஆன்மீகத்தில் முன்னேறிய பின்னர் ஒரு குறிப்பிட்ட மதப் பிரிவினுள் கட்டுண்டு கிடப்பது நல்லதல்ல. வெளியே வந்து, சுதந்திரச் சூழ்நிலையில் இறப்பது நல்லது.

எல்லா முன்னேற்றங்களும் இந்தச் சார்புநிலை உலகில் மட்டுமே. அனைத்திலும் மேலானது மானிட உடல், உயிரினங்களில் மேலானவன் மனிதன். ஏனெனில் இங்கேயே, இப்போதே சார்புநிலை உலகை முற்றிலும் துறந்துவிட்டு நாம் முக்தி பெற முடியும். அதுவே லட்சியம். பூரண நிலையை நாம் அடைய முடியும் என்பது மட்டுமல்ல, சிலர் ஏற்கனவே அடைந்துள்ளார்கள். எந்த நுண்ணுடல் எடுத்தாலும் அது பெரிய விஷயம் அல்ல. ஏனெனில் அதுவும் சார்புநிலை உலகில்தான். நுண்ணுடலைப் பெற்றிருப்பவர்கள் நம்மைவிட அதிகமாக எதையும் சாதிக்கப் போவதில்லை. நாம் பெற வேண்டியது முக்தி மட்டுமே.

தேவதூதர்கள் பாவம் செய்வதில்லை; அவர்களுக்குத் தண்டனையும் இல்லை, ஆனால் விமோசனமும் இல்லை. அடிகளும் உதைகளும் நம்மை விழித்தெழச் செய்து, கனவு கலைய நமக்குத் துணை செய்கின்றன. அந்த உதைகள், உலகின் நிறைவின்மையை நமக்கு உணர்த்தி, துயரங்களிலிருந்து நாம் விடுபடவும், முக்தி பெறவும் உதவுகின்றன. ...

ஒரு பொருளை அரைகுறையாக அறியும்போது அதை ஒரு பெயராலும், தெளிவாக அறியும்போது வேறு பெயராலும் அழைக்கிறோம். ஒழுக்க வாழ்வு மிகுந்தோறும் அறிவு மேன்மையானதாகிறது, சங்கல்பம் உறுதிப்படுகிறது.

பிற்பகல்

எண்ணமும் ஜடப்பொருளும் ஒரே பொருளின் இரண்டு பக்கங்கள். அதனால்தான் அவை இரண்டும் இயைபாக உள்ளன. அந்த ஒரு பொருள் அகம், புறம் என்று இரு நிலைகளில் செயல்படுகிறது.

சொர்க்கம் (Paradise) என்ற சொல், பர-தேச: என்ற சம்ஸ்கிருதச் சொல்லிலிருந்து வந்தது. பாரசீக மொழியிலும் அது கையாளப்பட்டுள்ளது. 'அப்பாலுள்ள தேசம்' அதாவது, பர லோகம் என்பது அதன் பொருள். பண்டைய ஆரியர்கள் உடலை மனிதன் என்று கருதவில்லை, ஆன்மாவையே மனிதன் என்று நம்பினார்கள். அவர்களது சொர்க்கம் நரகம் எல்லாம் சிறிது காலம் மட்டுமே இருப்பவை.

காரியம் எதுவும் காரணத்தைவிட அதிக காலம் இருக்க முடியாது. இனி, காரணம் எதுவும் நித்தியமானது அல்ல. ஆகவே காரியங்கள் அனைத்தும் ஒரு முடிவுக்கு வந்தாக வேண்டும்.

வேதாந்தத் தத்துவம் முழுவதும் கீழ்க்காணும் கதையில் அடங்கியுள்ளது. பொன்னிறச் சிறகுகள் கொண்ட இரு பறவைகள் ஒரு மரத்தில் அமர்ந்திருந்தன. மேற்கிளையில் இருந்த பறவை, அமைதியாக, கம்பீரமாக தனது மகிமையில் ஆழ்ந்திருந்தது. கீழ்க்கிளையில் இருந்த பறவை பரபரப்பாக இருந்தது. சிலவேளை இனிப்பான பழங்களையும், சிலவேளை கசப்பான பழங்களையும் தின்று கொண்டிருந்தது.

ஒருமுறை கீழ்ப் பறவை மிகக் கசப்பான பழம் ஒன்றைத் தின்ன நேர்ந்தது. அப்போது அது சற்று நிதானத்துடன், மேற்கிளையில் கம்பீரமாக அமர்ந்திருக்கும் பறவையைப் பார்த்தது. ஆனால் சிறிது நேரத்தில் மேற்பறவையை மறந்துவிட்டு மரத்தில் இருக்கும் பழங்களை மீண்டும் முன்போல் தின்னலாயிற்று.

மறுமுறையும் கசப்பான பழம் ஒன்றைத் தின்ன நேர்ந்தது. உடனே சற்று பறந்து, சில கிளைகளைக் கடந்து, மேற்பறவையின் அருகே போயிற்று. இப்படிப் பல தடவை நிகழ்ந்தது. பிறகு கீழ்ப் பறவை மேற்பறவையின் அருகே சென்று அமர்ந்து தன்னையே மறக்கலாயிற்று. அதனால் இரண்டு பறவைகள் என்ற எண்ணம் அதற்கு இல்லாமல் போயிற்று. அமைதியான, கம்பீரமான அந்த மேலான பறவையே தான் என்ற எண்ணம் அதற்கு ஏற்பட்டது. தனது மகிமையிலேயே அது ஆழ்ந்தது.

ஜூலை 31, புதன்

துறவை ஒதுக்கி, அதன் இடத்தை ஒழுக்கத்திற்கு, கொடுத்ததன் காரணமாக மதத்தின் ஆணிவேரையே வெட்டினார் லூதர். நாத்திகர்களும் உலோகாயதர்களும் ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க முடியும், ஆனால் இறை நம்பிக்கை உள்ளவர்களிடமே மதம் இருக்க முடியும்.

மகான்களின் புனிதத் தன்மைக்குத் தீயவர்கள் காரணமாகிறார்கள். தீயவனைக் காணும்போதெல்லாம் இதை நினைவு படுத்திக் கொள். பணக்காரனின் படாடோப வாழ்விற்கு ஏழை உழைக்க வேண்டியிருப்பதைப் போல்தான் ஆன்மீக உலகிலும். மீராபாய், புத்தர் போன்ற மகான்களைத் தோற்றுவிப்பதற்காக, இயற்கை, இந்தியாவின் பாமர மக்களை அளவுக்கு மீறிய கீழ் நிலையில் வைக்க வேண்டியதாயிற்று.

'புனிதர்களின் புனிதத்தன்மை நானே'. 'மூல காரணன் நானே. அதை ஒவ்வொருவனும் தனது இயல்புக்கு ஏற்பப் பயன்படுத்துகிறான். ஆனால் எல்லாம் நானே'. 'அனைத்தையும் செய்பவன் நான், நீ வெறும் கருவி மட்டுமே'.

அதிகம் பேசாதே, ஆன்மாவை உள்ளே உணர்; அப்போது நீ ஞானி. இதுவே ஞானம், மற்ற எல்லாம் அறியாமை. அறிய வேண்டுவது பிரம்மமே. அதுவே எல்லாம். ...

இன்பத்தையும் அறிவையும் தேடுவதன்மூலம் சத்வ குணம் உன்னைப் பந்தப்படுத்துகிறது. ரஜோ குணம் ஆசையைத் தூண்டிப் பந்தப்படுத்துகிறது. தவறான அறிவு, சோம்பல் ஆகியவற்றின் மூலம் தமோ குணம் பந்தப்படுத்துகிறது. தாழ்ந்த இரண்டையும் சத்வ குணத்தால் வெல். பிறகு அனைத்தையும் இறைவனிடம் ஒப்படைத்துவிட்டுச் சுதந்திரனாக இரு.

பக்தியோகி பிரம்மத்தை எளிதில் அறிகிறான். மூன்று குணங்களையும் கடந்து செல்கிறான்.

சங்கல்பம், உணர்வு, புலன்கள், ஆசை, உணர்ச்சிகள் இவை அனைத்தும் சேர்ந்ததே 'ஜீவன்'.

முதலில் தூல ஆன்மா (உடல்); இரண்டாவதாக, உடலைத் தான் என்று தவறாகக் கருதும் மன ஆன்மா (மாயையால் கட்டுண்ட பரம்பொருள்); மூன்றாவதாக, எப்போதும் தூய, என்றும் சுதந்திரமான ஆன்மா. அதுவே அரைகுறையாகத் தென்படும்போது இயற்கை. முழுமையாகப் பார்க்கும்போது, இயற்கை முற்றிலுமாக மறைகிறது, அதைப் பற்றிய நினைவுகூட மறைந்துபோகிறது. மாறுவது (அழிவது), நித்தியமாக மாற்றம்

அடைவது (இயற்கை), மாற்றமே இல்லாதது (ஆன்மா) மூன்றும் உள்ளன.

முற்றிலும் நம்பிக்கையற்றவனாக இரு, அதுவே மிக உயர்ந்த நிலை. எதைப் பெறுவதற்காக நீ நம்ப வேண்டும்? நம்பிக்கையின் பந்தங்களை அறுத்தெறி. உன் ஆன்மாவைச் சார்ந்து நில், அமைதியாக இரு. எது செய்கிறோம் என்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே, எல்லாவற்றையும் இறைவனிடம் சமர்ப்பித்துவிடு, அதில் போலித்தனம் செய்யாதே.

'உன் ஆன்மாவையே சார்ந்து நில்' என்னும் பொருள்படும் சம்ஸ்கிருதச் சொல், 'ஸ்வஸ்த:' என்பது. 'நீ நலமா? மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாயா?' என்று விசாரிப்பதற்கு அந்தச் சொல் இந்தியாவில் பயன்படுகிறது. 'நான் ஒரு பொருளைப் பார்த்தேன்' என்று சொல்வதற்கு, 'நான் ஒரு பதார்த்தத்தைக் (பதம்=சொல், அர்த்தம்=பொருள், எனவே சொல்லின் பொருள்) கண்டேன்' என்றே இந்துக்கள் சொல்வார்கள். இந்தப் பிரபஞ்சமே 'சொல்லின் பொருள்'தான்.

* * *

நிறைமனிதனின் உடல் ஓர் எந்திரம்போல் சரியானதையே செய்கிறது. முற்றிலும் தூயதாக இருப்பதால், அது நன்மையை மட்டுமே செய்ய முடியும். முற்றிலும் நல்லதேயான முன்வினைப் பயனே உடல் என்னும் சக்கரத்தை உருட்டிக்கொண்டு செல்கிறது. தீய இயல்புகளை எல்லாம் அது எரித்து விடுகிறது.

'புயல் வீசும் நாள் கெட்ட நாள் அல்ல. இறைவனைப் பற்றிப் பேசாத நாளே கெட்ட நாள்.'[1]

பரம்பொருளிடம் செலுத்தும் அன்பே உண்மையான பக்தி. எவ்வளவு உயர்ந்த தேவதையோ, எதுவோ ஆனாலும் அவர்கள்மீது செலுத்தும் அன்பு பக்தி ஆகாது. பரம்பொருள் என்று இங்கு கூறுவது ஈசுவரனையே. மேலை நாட்டினராகிய நீங்கள் கூறும் சகுணக் கடவுள் என்னும் கருத்திற்கும் அப்பால் செல்வது ஈசுவரத் தத்துவம். 'யாரிடமிருந்து இந்தப் பிரபஞ்சம் தோன்றுகிறதோ, யாரிடம் நிலைபெறுகிறதோ, யாரில் ஒடுங்குகிறதோ அவரே ஈசுவரன். அவர் நிலையானவர், தூயவர், கருணை வடிவினர், எல்லாம் வல்லவர், நித்திய முக்தர், எல்லாம் அறிந்தவர், குருவிற்கெல்லாம் குரு, விவரிக்க முடியாத அன்பு மயமான இயல்பினர்.

---

1. யதச்யுத கதாலாப ரஸ பீயூஷ வர்ஜிதம் ।
தத்தினம் துர்தினம் மன்யே மேகாச்சன்னம் ந துர்தினம் ॥

மனிதன் இறைவனைத் தன் சொந்த அறிவினால் உருவாக்க வில்லை. தனது ஆற்றலுக்கு ஏற்ப அவன் இறைவனைக் காண மட்டுமே முடியும். தான் அறிந்தவற்றுள் சிறந்தவற்றை அவன் இறைவனுக்கு உரியவை ஆக்குகிறான். ஒவ்வோர் இயல்பும் கடவுளின் முழுமை. இப்படி ஒரு குணத்தால் முழுமையையும் சுட்டுவதே சகுணப் பிரம்மத்தின் தத்துவமுறை விளக்கமாகும். ஈசுவரனுக்கு உருவம் கிடையாது, ஆனால் அவர் எல்லா உருவங்களும் உடையவர்; குணங்கள் அற்றவர், ஆனால் எல்லா குணங்களும் உடையவர். மனிதன் என்ற நிலையில் நாம் இறைவன், மனிதன், இயற்கை—இந்த மூன்றையுமே கண்டாக வேண்டும், வேறு விதமாகக் காண முடியாது.

பக்தனுக்கு, இத்தகைய தத்துவப் பாகுபாடுகள் எல்லாம் வெறும் பயனற்ற பேச்சுக்கள். அவன் விவாதங்களில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை, ஆராய்ச்சியில் புகுவதும் இல்லை. அவன் உணர்கிறான், அறிகிறான். தூய பக்தியில் அவன் தன்னை இழக்க விரும்புகிறான். முக்தியைவிட இதை அதிகம் விரும்பும் பக்தர்களும் உள்ளனர். 'நான் சர்க்கரையாக இருக்க விரும்ப வில்லை. சர்க்கரையைச் சுவைக்கவே விரும்புகிறேன். இறைவன் மீது அன்பைச் சொரிந்து அவரை அனுபவிக்கவே நான் ஆசைப் படுகிறேன்' என்கிறார்கள் அவர்கள்.

மனப்பூர்வமாகவும் ஆழ்ந்த உணர்வோடும் இறைவன் தனக்குத் தேவை என்று உணர்வது பக்தியோகத்தின் முதற்படி. இறைவனைத் தவிர மற்ற அனைத்தையும் நாம் விரும்புகிறோம், ஏனெனில் நமது சாதாரண ஆசைகளைப் புறவுலகம் நிறை வேற்றி விடுகிறது. நமது தேவைகள் தூலப் பிரபஞ்சத்துடன் தொடர்புடையனவாக இருக்கும்வரை, கடவுளின் தேவையை நாம் சற்றும் உணர்வதில்லை. வாழ்க்கையில் உதைபட்டு, அடி பட்டு ஏமாந்த பின்புதான், உயர்ந்த ஒன்றை நாட வேண்டும் என்ற எண்ணம் நமக்கு ஏற்படுகிறது. அதன்பிறகு நாம் இறைவனை நாடுகிறோம்.

பக்தி அழிவுபூர்வமானது அல்ல. நம் இயல்புகள் அனைத் தும் முக்திக்கான சாதனங்களாகக்கூடும் என்று அது புகட்டு கிறது. நமது பண்புகள் அனைத்தையும் இறைவனிடம் திருப்ப வேண்டும். நிலையற்ற புலனின்பங்களில் வீணாகச் செலுத்தும் அன்பை இறைவனிடம் செலுத்த வேண்டும்.

மேலை நாட்டினராகிய உங்கள் மதக் கருத்திலிருந்து பக்தி வேறுபட்டது. பக்தியில் அச்சத்திற்குத் துளியும் இடம்

இல்லை, யாரையும் சமாதானம் செய்யவோ, இறைஞ்சவோ அவசியமும் இல்லை. இறைவனைத் தங்கள் சொந்தக் குழந்தை யாகக் கருதி வழிபடுகின்ற பக்தர்களும் இருக்கிறார்கள். இங்கே பயமோ, மரியாதையோ சிறிதும் இருப்பதில்லை. உண்மையான அன்பில் பய உணர்ச்சி இல்லை. சிறிதளவேனும் அச்சம் இருக்குமானால் அங்கே பக்தி தோன்றாது. இறைவனிடம் யாசிப்பதும் பேரம் பேசுவதும் பக்தியில் இல்லை. இறைவனிடம் எதையேனும் யாசிப்பது தெய்வநிந்தனை என்று பக்தன் நினைக் கிறான். உடல்நலத்தையோ செல்வத்தையோ, ஏன், சொர்க்கத் தைக்கூட அவன் இறைவனிடம் கேட்பதில்லை.

இறைவனை நேசிக்க விரும்புபவன், பக்தனாக விரும்பு பவன் இந்த ஆசைகளை எல்லாம் மூட்டைகட்டி வெளியே வைத்துவிட்டு, உள்ளே நுழைய வேண்டும். ஒளியுலகில் புக விரும்புபவன் வியாபார மதத்தை மூட்டை கட்டி அப்பால் போட்டுவிட்டு, உள்ளே செல்ல வேண்டும். நீ பிரார்த்திப்பது கிடைக்காது என்பதல்ல, எல்லாம் உனக்குக் கிடைக்கும், ஆனால் அது தாழ்ந்தது, இழிந்தது, பிச்சைக்கார மதம்.

'கங்கைக் கரையில் வாழ்ந்தும், தண்ணீருக்காகச் சிறு கிணறு தோண்டுபவன் முட்டாள்தானே! வைரச் சுரங்கத்திற்கு வந்து கண்ணாடி மணிகளைத் தேடுபவன் முட்டாளே அல் லவா!' உடல்நலத்திற்காக, செல்வத்திற்காக, இதர சுகங்களுக் காகச் செய்யும் பிரார்த்தனைகள் பக்தி அல்ல. அவை கர்மத்தின் மிகக் கீழ்நிலை. பக்தி உயர்ந்தது. அரசர்க்கு அரசரான இறைவனின் சன்னிதிக்குச் செல்ல நாம் முயல்கிறோம். ஒரு பிச்சைக்காரனின் உடையில் அங்கே போக முடியாது. ஒரு சக்கரவர்த்தியின் முன்னிலையில் செல்ல விரும்பும் நாம் பிச்சைக் கார உடையுடன் போனால், உள்ளே நுழைய விடுவார்களா? நிச்சயம் விட மாட்டார்கள், வாசற்காவலனே துரத்திவிடுவான். வேந்தர்க்கு வேந்தராக விளங்கும் இறைவனின் சன்னிதிக்கு நாம் பிச்சைக்கார உடையில் போகக் கூடாது. மதத்தை வியாபார மாக ஆக்குபவர்களுக்கு அங்கே அனுமதி இல்லை. கொடுக்கல்-வாங்கலுக்கு அங்கு இடமில்லை. ஆலயத்தை வியாபாரத் தலம் ஆக்கியவர்களை ஏசு அங்கிருந்து வெளியே துரத்தியதை பைபிளில் காண்கிறோம்.

பக்தனாக விரும்புபவன் முதலில் சொர்க்க ஆசையையும் இதர ஆசைகளையும் விடவேண்டும் என்பதை இதிலிருந்து நாம் அறிகிறோம். சொர்க்கம் என்பது இந்த உலகம் போன்றது

தான், இதைவிடச் சற்று சிறந்ததாக இருக்கலாம். தீவிர இன்ப அனுபவத்திற்கான இடமே சொர்க்கம் என்பது கிறிஸ்தவர்களின் கருத்து. ஆனாலும் அது கடவுளாகிவிட முடியுமா? சொர்க்கத்தை விரும்புவது, இன்பத்தை அனுபவிக்க விரும்புவதுதான். இதை நாம் விட்டுவிட வேண்டும். பக்தனின் அன்பு முற்றிலும் தூயதாக, சுயநலம் சிறிதும் இல்லாததாக இருக்க வேண்டும். அது இந்த உலகிலும் சரி, மறு உலகிலும் சரி, தனக்காக எதையும் நாடக் கூடாது.

'இன்ப துன்பம், லாப நஷ்டம் முதலிய எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுக்காமல் அல்லும்பகலும் இறைவனையே நினைக்க வேண்டும். ஒரு நிமிடத்தையும் வீணாக்கக் கூடாது.'

'மற்ற எண்ணங்களை எல்லாம் விட்டுவிட்டு, இரவும் பகலும் முழுமனத்துடன் இறைவனை வழிபடு. அப்படி வழிபடும்போது, இறைவன் பக்தனுக்குத் தன்னை வெளிப்படுத்துகிறான்; அவன் தன்னை உணரும்படிச் செய்கிறான்.'

ஆகஸ்டு 1, வியாழன்

யார்மூலம் ஆன்மீக உணர்வு பெறுகிறோமோ அவரே நமக்கு உண்மைக் குரு. ஆன்மீகப் பெருவெள்ளம் நம்மிடம் பாய்வதற்கான கால்வாய் அவர், ஆன்மீகப் பேருலகுடன் நம்மை இணைத்து வைக்கின்ற பாலம் அவர். தனிமனிதர் ஒருவரை அளவுக்குமீறி நம்புவது பலவீனத்திலும் உருவ வழிபாட்டிலும் தான் கொண்டுவிடும். ஆனால் ஆழ்ந்த குரு-பக்தி நாம் விரைவில் முன்னேற உதவுகிறது. அவர் நம்மை அகக் குருவுடன் இணைத்து வைக்கிறார். உண்மையான குரு இருந்தால் அவரை வணங்கு. குரு-பக்தி, உன்னை விரைவில் உயர்ந்த நிலைக்குச் செலுத்தும்.

ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் குழந்தையைப்போல் தூயவர். அவர் ஒருபோதும் பணத்தைத் தொட்டதில்லை. காம உணர்வு அவரிடம் அறவே அழிக்கப்பட்டிருந்தது. பௌதீக விஞ்ஞானத்தைத் தெரிந்துகொள்வதற்காகப் பெரிய மகான்களிடம் போகத் தேவையில்லை. அவர்களுடைய ஆற்றல் அனைத்தும் ஆன்மீகத்தில் செலுத்தப்பட்டுள்ளது. ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்சரில் மனிதன் முற்றிலும் மறைந்து, தெய்வம் மட்டுமே எஞ்சியிருந்தது. உண்மையிலேயே அவரால் பாவத்தைக் காண முடியவில்லை. 'தீயவற்றைக் காண இயலாத அளவுக்கு அவருடைய கண்கள் தூய்மை பெற்றிருந்தன. இது முற்றிலும் உண்மை. இத்தகைய பரமஹம்சர்களின் தூய்மையால்தான் உலகம் இணைந்து

செயல்படுகிறது. அவர்கள் அனைவரும் இறந்து, உலகை விட்டுப் போய்விடுவார்களானால், உலகம் சுக்கல்சுக்கலாக உடைந்துவிடும். தாங்கள் இருப்பது ஒன்றினாலேயே அவர்கள் நன்மை செய்கின்றனர். தாங்கள் நன்மை செய்வதும் அவர்களுக்குத் தெரியாது. அவர்கள் வெறுமனே இருக்கின்றனர். ...

அக ஒளியைப் பற்றியும் அதை வெளிப்படுத்துவதற்கான முறையைப் பற்றியும் நூல்கள் கூறுகின்றன. போதிய அளவு ஞானம் பெற்ற பின்தான், நாம் அவற்றைப் புரிந்துகொள்ள முடியும். அக ஒளி ஒளிரத் தொடங்கியதும், சாஸ்திரங்களைப் படிப்பதை நிறுத்திவிடு, பார்வையை அகமுகமாக்கு. சாஸ்திரங்களில் உள்ளவை அனைத்தும், அவற்றைப்போல் ஆயிரம் மடங்கு அதிகமாகவும் உன்னில் இருக்கின்றன. ஒருபோதும் உன்னில் நம்பிக்கையை இழக்காதே. இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உன்னால் எதையும் செய்ய முடியும். ஒருபோதும் தளராதே. எல்லா ஆற்றலும் உன்னுடையதே.

மதமும் வாழ்க்கையும் ஒரு சாஸ்திரத்தையோ தீர்க்கதரிசியையோ சார்ந்திருக்க நேர்ந்தால் அந்த மதமும் சாஸ்திரங்களும் அழிந்து போகட்டும். ஆன்மீகம் நம்முள் இருக்கிறது. எந்தச் சாஸ்திரமும் சரி, குருவும் சரி அதனை நாம் கண்டுபிடிக்க உதவலாம், அதற்குமேல் எதுவும் செய்ய முடியாது. ஆனால் இந்த உதவி இல்லாமலும் எல்லா உண்மையையும் உள்ளே அறிந்துகொள்ளலாம். சாஸ்திரங்களுக்கும் குருமார்களுக்கும் நாம் நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்; அதற்காக அடிமைப்பட வேண்டியதில்லை. குருவை இறைவனாக வழிபடு, ஆனால் கண்மூடித்தனமாக அவரைப் பின்பற்றாதே. உன்னால் முடிந்த வரை அவரிடம் பக்தி செலுத்து, ஆனால் சொந்தமாகச் செய். கண்மூடித்தனமான எந்த நம்பிக்கையும் உன்னைக் காப்பாற்ற முடியாது. உனது முக்தியை நீயே முயன்று தேடிக்கொள். இறைவனைப்பற்றி, அவர் என்றென்றும் நமக்கு உதவுபவர் என்ற ஒரு கருத்தை மட்டுமே கொண்டிரு.

சுதந்திரமும் மேலான அன்பும் இணைபிரியாமல் இருக்க வேண்டும், அப்போது இரண்டுமே பந்தமாகாது. நாம் இறைவனுக்கு எதையும் கொடுக்க முடியாது. அவரே நமக்கு அனைத்தையும் கொடுக்கிறார். அவர் குருவிற்கெல்லாம் குரு, ஆன்மாக்களுக்கு எல்லாம் ஆன்மா, நாமே அவர். ஆன்மாக்களுக்கு ஆன்மாவான அவரிடம் நாம் அன்பு செலுத்துவதில்

வியப்பென்ன? 'வெப்பமும் புகையுமின்றி நிலையாக எரியும் சுடராக' நாம் இருப்போம்.

இறைவனை மட்டுமே காணும்போது யாருக்கு நீ நன்மை செய்யப் போகிறாய்? இறைவனுக்கு நீ நன்மை செய்ய முடியாது. எல்லாம் ஒன்றே, அந்த நிலையில் எல்லா சந்தேகங்களும் அகல் கின்றன. ஏதாவது நன்மை செய்துகொள்ள நேர்ந்தால் அது உனக்கே நீ செய்து கொள்ளும் நன்மை ஆகும். ஏற்பவன் கொடுப்பவனைவிட மேலானவன் என்பதை உணர். நீ பிறருக்குச் சேவை செய்ய வேண்டும், ஏனெனில் நீ தாழ்ந்தவன்; நீ உயர்ந் தவன், அவன் தாழ்ந்தவன் என்பதற்காக அல்ல. ரோஜா மலர் நறுமணத்தைப் பரப்புகிறது, ஏனெனில் அது அதன் இயல்பு. அதுபோல், கொடுக்கிறோம் என்ற எண்ணமே இல்லாமல் கொடு.

இந்துச் சீர்திருத்தவாதியான ராஜாராம் மோகன்ராய் தன்னலமற்ற தொண்டிற்கு அற்புதமான சான்றாகத் திகழ்ந்தார். வாழ்நாள் முழுவதையும் இந்தியாவின் நன்மைக்காகச் செல விட்டார் அவர். உடன்கட்டை ஏறும் பழக்கத்தை ஒழித்தவர் அவரே. இந்தச் சீர்திருத்தத்திற்கு ஆங்கிலேயர்களே முழுக் காரணம் என்று பொதுவாகக் கருதப்படுகிறது. ஆனால் ராஜா ராம் மோகன்ராய்தான் கிளர்ச்சியைத் தொடங்கினார்; அதற் காக அரசாங்கத்தின் ஆதரவை அவர் பெற்றார். அவர் தொடங்கு வதற்கு முன் ஆங்கிலேயர்கள் எதுவும் செய்யவில்லை. பிரம்ம சமாஜம் என்னும் முக்கியமான மத அமைப்பு ஒன்றை அவர் நிறுவினார். பல்கலைக் கழகம் ஒன்றை நிறுவுவதற்காக ஒரு லட்சம் டாலர்களை வழங்கியவரும் அவரே. பிறகு அதிலிருந்து ஒதுங்கிக்கொண்டு, நிறுவனம் தானே இயங்க ஏற்பாடு செய்தார். புகழையோ பிரதிபலனையோ எதிர்பாராமல் பணி செய்தார் அவர்.

பிற்பகல்

பிரபஞ்சத்தில் ஆதி அந்தம் இல்லாமல் உயிர்வகைகள் வந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. ஓயாமல் சுழலும் ராட்டினம்போல் உயிர்கள் சவாரி செய்கின்றன. ராட்டினம் சுழன்றுகொண்டே இருக்கிறது. பலர் இதிலிருந்து விடுபடுகின்றனர். ஆனால் ஒரே நிகழ்ச்சிகள் மீண்டும்மீண்டும் தொடர்ந்து நடைபெறுகின்றன. அதனால்தான் ஒருவனது கடந்த காலத்தையும் எதிர்காலத் தையும் தெரிந்துகொள்ள முடிகிறது. ஏனெனில் அவை அனைத் தும் நிகழ்காலத்தில் உள்ளன. ஜீவன் ஒரு சங்கிலியில்

இருக்கும்போது அந்தச் சங்கிலிக்குரிய அனுபவங்களைப் பெறுகிறது. பிறகு வேறு ஒரு தொடருக்குச் செல்கிறது, பின்னர் வேறு சில தொடர்களுக்குச் செல்கிறது. ஏதோ ஒரு தொடரிலிருக்கும்போது, தான் பிரம்மம் என்பதை உணர்ந்து, தன்னை நிரந்தரமாக இந்தத் தொடரிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்கிறது. ஒரு தொடரிலுள்ள முக்கிய நிகழ்ச்சி ஒன்றைப் பற்றிக்கொண்டு, அதன்மூலம் முழுச் சங்கிலியையும் இழுத்து உண்மையை அறிந்துவிடலாம். இந்த ஆற்றல் எளிதில் கிடைக்கக்கூடியது தான். ஆனால் இதற்கு உண்மை மதிப்பு எதுவும் இல்லை. இந்த ஆற்றலைப் பெறும் அளவுக்கு ஆன்ம சக்தியை நாம் இழக்கிறோம். இவற்றை நாடிச் செல்லாதீர்கள், இறைவனை வழிபடுங்கள்.

ஆகஸ்டு 2 வெள்ளி

நிஷ்டையே (ஒரு லட்சியத்தில் ஈடுபாடு) அனுபூதியின் ஆரம்பம். 'எல்லா மலர்களிலிருந்தும் தேனைச் சேகரித்துக்கொள், அமர்ந்துகொள். அனைவரையும் நேசி. எல்லோரிடமும் மரியாதையாக நடந்துகொள். ''ஆம் அண்ணா, ஆம் தம்பி'' என்று எல்லோரையும் ஏற்றுக்கொள். ஆனால் உன் கொள்கையில் உறுதியாக இரு.' அதைவிட மேலானது பிறரது நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்ப்பதாகும். நானே எல்லாமாக இருப்பது உண்மையானால், நான் ஏன் உறுதியாக, உண்மையாக என் சகோதரர்களுக்கு அனுதாபம் காட்டவும், அவனது கண்ணால் பார்க்கவும் முடியாது? நான் பலவீனனாக இருக்கின்ற வரையில் ஒரு நெறியில் உறுதியாக நிற்க வேண்டும் (நிஷ்டை). பலம் பெற்ற பிறகு பிறருடைய உணர்ச்சிகளோடு இணங்கிப் போகவும், அவர்களுடைய கொள்கைகளைப் பரிவோடு நோக்கவும் என்னால் முடியும்.

'பிற கருத்துக்களை அழித்தாவது ஒரு கொள்கையை நிலைநாட்டுவது' பண்டைய கருத்து. நவீனக் கருத்தோ 'சமரசமான முன்னேற்றம்.' மூன்றாவது முறை ஒன்று உண்டு, அது மனத்தை வளர்த்து, அதை அடக்குதல். பிறகு நாம் விரும்பிய இடத்தில் அதைச் செலுத்த முடியும். இதன்மூலம் விரைவில் பலன் பெறலாம். உண்மையில் இதுவே உன்னை மேம்படுத்திக் கொள்வதாகும். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தக் கற்றுக்கொள். பிறகு, வேண்டிய இடத்தில் அதைப் பயன்படுத்து. இங்கு நீ எதையும் இழப்பதில்லை, முழுமையை அடைந்தவன்

அதன் பகுதிகளையும் அடைந்தவன் ஆவான். அத்வைதத்தில் துவைதமும் அடங்குகிறது.

இருவித சமாதிகள் உண்டு. ஒன்றில், நான் என்மீதே மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துகிறேன், மற்றதில் ஒரு பொருள்மீது மனத்தைச் செலுத்துகிறேன். பிறகு அறிபவனும் அறியப்படுகின்ற பொருளும் ஒன்றாகின்றன.

ஒவ்வொரு கொள்கையையும் முழு அனுதாபத்துடன் பார்க்கவும், உடனே உயர்ந்த அத்வைத நிலைக்குத் தாவிச் செல்லும் திறமையும் வேண்டும். உன்னைப் பூரணமாக்கிக் கொண்ட பிறகு, உன்னை நீயே ஒரு வரையறைக்கு உட்படுத்திக் கொள். ஒவ்வொரு செயலிலும் உனது ஆற்றல் முழுவதையும் செலுத்து. அத்வைதத்தை மறந்து துவைதத்தில் நிலைத்து நிற்கக் கூடிய திறமை உனக்கு இருக்கட்டும். ஆனால் விரும்பிய உடனே அத்வைத நிலைக்குத் திரும்பவும் உன்னைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்.

* * *

காரண காரியம் எல்லாம் மாயை. குழந்தைகள் ரசிக்கும் தேவதைக் கதைகள் நமக்கு எவ்வாறு தோன்றுகின்றனவோ, அவ்வாறே நாம் காண்பவை அனைத்துமே ஒன்றுடன் ஒன்று சம்பந்தமில்லாதவை என்பது நாம் வளர்ச்சி அடைந்த பின்னர் நமக்குத் தெரியும்; உண்மையில் காரண காரியம் என்பதெல்லாம் ஒன்றும் இல்லை என்பது நமக்குத் தெரிந்துவிடும். பின்னர் உனக்கு முடிந்தால் உனது அறிவைச் சிறிது தாழ்ந்த நிலைக்குக் கொண்டுவா. எந்த உருவகக் கதை வேண்டுமானாலும் மனத்தில் புக இடம் கொடு. அவற்றிலுள்ள தொடர்பை ஆராயாமல் விட்டுவிடு. பிறகு கற்பனைகளையும் அழகிய கவிதைகளையும் ரசிக்கும் இயல்பை வளர்த்துக் கொண்டு, எல்லா புராணங்களிலும் கவிதை இன்பத்தை அனுபவித்து மகிழ். வரலாற்றுக் கண்ணோட்டத்துடனும் பகுத்தறிவு நோக்கோடும் அவற்றைப் படிக்காதே. அது ஒரு நீரோட்டம்போல் உன் மனத்தில் ஓடட்டும், எரியும் மெழுகுவர்த்தியைப்போல் உன் கண்முன் சுழலட்டும், அதைச் சுழற்றுபவர் யார் என்பதில் கருத்தைச் செலுத்தாதே. ஒளிவட்டம் உனக்குத் தென்படுவதே போதுமானது; உண்மை உனது உள்ளத்தில் எஞ்சி இருக்கும்.

தாங்கள் கண்டதையும் கேட்டதையும் உருவகப்படுத்தி புராணங்களை எழுதி இருக்கிறார்கள்; அழகிய சித்திரங்களாகச் சித்தரித்தார்கள். அவற்றுள் அடங்கியுள்ள பொருட்களைப்

பிரித்தெடுக்க முயன்று அவற்றின் அழகைக் கெடுக்காதே. இருக்கின்றபடி அவற்றை ஏற்றுக்கொள். அவை உன் உள்ளத்தில் செயல்படட்டும். விளைவுகளால் மட்டும் அவற்றை எடை போடு, நல்லதை எடுத்துக்கொள்.

* * *

உனது சொந்த சங்கல்பமே உன் பிரார்த்தனைகளை எல்லாம் நிறைவேற்றுகிறது. அதுவே பல்வேறு மதக் கருத்துக் களின் வேடம் அணிந்து வெவ்வேறு மனங்களில் வெவ்வேறு விதமாகத் தோன்றுகிறது. அதை நாம் புத்தர், ஏசு, கிருஷ்ணர், ஜெஹோவா, அல்லா, அக்னி என்று எப்படி வேண்டுமானாலும் அழைக்கலாம். ஆனால் அது 'நான்' என்னும் ஆன்மாவே! ...

கருத்துக்கள் வளர்கின்றன, ஆனால் அவற்றை விளக்கும் உருவகக் கதைகளில் வரலாற்று மதிப்பு எதுவும் இல்லை. நமது காட்சிகளைவிட மோசஸின் காட்சிகளில் பிழைகள் அதிகம் இருக்க நியாயமுண்டு. ஏனெனில் நமக்கு அதிக அறிவு உள்ளது, அதனால் பொய்க் காட்சிகளில் நாம் அதிகம் ஏமாறு வதில்லை. நமது அகப் புத்தகம் திறக்காதவரை சாஸ்திரங் களால் பயனில்லை. நமது அகப் புத்தகத்திற்கு இயைந்திருக் கும்வரை பிற சாஸ்திரங்கள் நன்மை பயப்பவை. பலசாலியே வலிமையை உணர்வான். சிங்கத்தை யானைதான் அறியும், எலி அல்ல. ஏசுவைப் போலாகாமல் அவரை எப்படி அறிய முடியும்? இரண்டு ரொட்டிகளைக் கொண்டு ஐயாயிரம்பேரை உண்ணச் செய்வதாகட்டும், அல்லது ஐந்து ரொட்டிகளை இரண்டு பேருக்கு அளிப்பதாகட்டும், இரண்டும் கனவே. இரண்டும் உண்மையல்ல, ஒன்றையொன்று பாதிப்பதும் இல்லை. சிறப்பே சிறப்பின் மதிப்பை உணரும். கடவுளே கடவுளை உணர்வார். கனவு காண்பவனே கனவும் ஆகிறான், அதற்கு வேறு ஆதாரம் இல்லை. கனவு வேறு, கனவு காண்பவன் வேறு அல்ல. 'நானே அவன், நானே அவன்' என்பதுதான் இந்தக் கீதத்தின் ஆதார சுருதி. மற்ற சுருதிகள் எல்லாம் அதன் மாறு பாடுகள், அவை மூலசுருதியைப் பாதிப்பதில்லை. வாழும் சாஸ்திரங்கள் நாமே, அவையெல்லாம் நாம் பேசிய வார்த்தைகளே.

ஒவ்வொன்றும் வாழும் இறைவனே, வாழும் ஏசுவே. அவற்றை இப்படியே பார். வாழும் கவிதையே மனிதன், அவனைப் படி. இதுவரை இருந்த எல்லா பைபிள்களுக்கும், ஏசுநாதர்களுக்கும், புத்தர்களுக்கும் விளக்கம் கொடுக்கும்

ஒளி நாமே. நாம் ஒளி தராமல் போனால் அவை நம்மைப் பொறுத்தவரையில் இறந்து போனவையே, வாழ்பவை அல்ல.

உனது சொந்த ஆன்மாவில் நிலைபெற்றிரு.

பிணம் கோபப்படுவதில்லை. நமது உடலைப் பிணத்திற்கு ஒப்பாகக் கொள்வோம், அவற்றுடன் நம்மை ஒன்றுபடுத்திக் கொள்வதை நிறுத்திவிடுவோம்.

ஆகஸ்டு 3, சனி

இந்தப் பிறவியிலேயே முக்தி அடைய இருப்பவர்கள் ஆயிரம் ஆண்டு வாழ்வை இந்தப் பிறவியிலேயே வாழ்ந்தாக வேண்டும். தங்கள் காலத்தைத் தாண்டி அவர்கள் முன்னேற வேண்டும். சாதாரண மக்கள் ஊர்ந்துதான் போக வேண்டும். ஏசுவும் புத்தரும் முதலில் கூறியதுபோல் வாழ்ந்தவர்கள். ..

இந்து அரசி ஒருத்தி இருந்தாள். தன் பிள்ளைகள் அனைவரும் அதே பிறவியில் முக்தி பெற வேண்டும் என்று விரும்பினாள் அவள். அவர்களின் பராமரிப்பைத் தானே ஏற்றுக் கவனித்தாள். 'தத்வமஸி, தத்வமஸி (நீயே அது, நீயே அது)' என்று தாலாட்டிக் குழந்தைகளை வளர்த்தாள். குழந்தைகளுள் மூவர் துறவிகளாயினர். நான்காவது குழந்தையாவது அரசனாக வேண்டும் என்பதற்காக அவன் அரசியிடமிருந்து பிரிக்கப் பட்டான். அவன் புறப்பட்டபோது, அவன் வளர்ந்த பிறகு படிப்பதற்காக ஒரு கடிதத்தை அவனிடம் கொடுத்தாள் அரசி. அந்தக் கடிதத்தில் 'கடவுள் மட்டுமே உண்மை. பிற அனைத்தும் பொய். ஆன்மா கொல்வதும் இல்லை, கொல்லப்படுவதும் இல்லை. தனிமையில் அல்லது சான்றோருடன் வாழ்' என்று எழுதப்பட்டிருந்தது. அதைப் படித்ததும், அந்த இளவரசனும் உலகைத் துறந்து துறவியானான்.

விட்டுவிடு, உலகத்தைத் துறந்துவிடு. சமையல் அறைக்குள் திருட்டுத்தனமாகப் புகுந்து இறைச்சித் துண்டைத் தின்னும் நாயைப் போன்ற நிலையில் நாம் இருக்கிறோம். யார் எப்போது வந்து விரட்டுவார்களோ என்ற பயத்தில் சுற்றுமுற்றும் பார்த்தபடித் தின்னும் நாயைப் போலிருக்கிறது நமது நிலைமை. நீ அரசன் என்பதையும் இந்த உலகம் உனக்குச் சொந்தமானது என்பதையும் தெரிந்துகொள். உலகத்தைத் துறக்காதவரை, தளை அறுபடாதவரை இந்த நிலை உனக்கு ஏற்படாது. புற அளவில் உன்னால் உலகைத் துறக்க முடியாவிட்டால் மனத்தாலாவது துறக்கப் பழகிக்கொள், உள்ளத்துள் அனைத்தையும் துறந்துவிடு, வைராக்கியத்தைக்கடைப்பிடி. இதுவே உண்மைத்

தியாகம். இது இல்லாமல் உனக்கு ஆன்மீகம் கிடையாது. ஆசைப்படாதே. ஏனெனில் ஆசைப்படுவது உனக்குக் கிடைக்கும், அதைத் தொடர்ந்து பயங்கரமான தளையும் வரும். 'மூன்று வரங்கள் கேட்டு மூக்குகளை ஒட்டிக்கொண்ட' கதைதான் அது.[1] நாம் நம்மில் திருப்தி காணாதவரை முக்தி கிடைக்காது. 'ஆன்மாதான் ஆன்மாவைக் காப்பாற்ற முடியும், வேறு எதனாலும் முடியாது.'

பிற உடல்களிலும் நீ இருப்பதை உணரக் கற்றுக்கொள். நாம் அனைவரும் ஒன்றே என்பதைத் தெரிந்துகொள். மற்ற அறிவீனங்களை எல்லாம் காற்றில் பறக்கவிடு; நற்செயல், தீய செயல் ஆகியவற்றைப் புறக்கணி. அவற்றை மீண்டும் ஒரு போதும் நினைக்காதே. நிகழ்ந்தது நிகழ்ந்ததுதான். மூட நம்பிக்கையை விடு. மரணமே எதிர்வந்தாலும் பலவீனம் அடையாதே.

நடந்ததை எண்ணி வருந்தாதே. கடந்ததை எண்ணிக் கலங்காதே. நீ செய்த நல்ல செயல்களையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளாதே. சுதந்திரனாக இரு. பலவீனனாக, பயந்தவனாக, முட்டாளாக இருப்பவன் ஆன்மாவை அடைய முடியாது.

---

1. ஏழை ஒருவன் ஒரு தேவதைக்குத் திருப்தி ஏற்படும்படி நடந்து கொண்டான். அந்தத் தேவதை அவன் முன்னர் தோன்றி, மூன்று சொர்க்கட்டான் காய்களைக் கொடுத்து, அவற்றை உருட்டி மூன்று வரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுமாறு கூறியது. அவன் மகிழ்ச்சியுடன் வீடு திரும்பி, தன் மனைவியிடம் விவரத்தைச் சொன்னான். பண ஆசை பிடித்த அவள், பணத்திற்காகக் காயை உருட்டும்படிச் சொன்னாள். அதற்கு அவன், 'நம் இருவருக்கும் மூக்கு மிகவும் அசிங்கமாக இருக்கிறது. ஊரார் நம்மைப் பார்த்துச் சிரிக்கிறார்கள். முதலில் அழகான மூக்கு வேண்டும் என்று காயை உருட்டுவோம்' என்றான். ஆனால் பணத்தை விரும்பியவளான மனைவி, காயை உருட்ட விடாமல் கணவனின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டாள். கணவனோ திமிறிக் கையை விடுவித்துக்கொண்டு, 'எங்கள் இருவருக்கும் அழகான மூக்குகள் அமையட்டும்; மூக்குகளைத் தவிர, வேறு எதுவும் எங்களுக்கு வேண்டாம்' என்று காயை உருட்டினான். உடனே அவர்கள் இருவர் உடம்பிலும் அழகிய பல மூக்குகள் தோன்றிவிட்டன. பல மூக்குகள் வந்தவுடன் மூக்குகளே வேண்டாம் என்று காயை உருட்ட இருவரும் சம்மதித்தார்கள். அதன்படி உருட்டியபோது, மூக்குகளே இல்லாமல் போய்விட்டன. இப்படி இரண்டு வரங்கள் வீணாகிவிட்டன. என்ன செய்வது என்று அவர்களுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. கேட்பதற்கு இனி ஒரேவொரு வரம்தான் மீதி இருந்தது. மூக்குகள் இல்லாத காரணத்தால் விகாரமாக இருந்தது. இந்த நிலையில் வெளியே போக அவர்கள் மிகவும் நாணினார்கள். அழகிய மூக்குடன் வெளியே போனால் உங்களுக்கு அழகிய மூக்கு எப்படி வந்தது என்று ஊரார் கேட்பார்களே, அதற்கு என்ன பதில் சொல்வது என்று அஞ்சினார்கள், தங்கள் மடமையை நினைத்து வருத்தப் பட்டார்கள். அதனால், 'அழகற்ற பழைய மூக்கு தங்களுக்கு வந்தால் போதும்' என்று காயை உருட்டினார்கள், 'ஆசைப் படாதே. ஆசைப்படுவது உனக்குக் கிடைக்கும்; அதோடு பந்தமும் வரும்' என்பதை இந்தக் கதை விளக்குகிறது.

செய்த எதையும் இல்லாமல் ஆக்க முடியாது. அதன் பலனை அனுபவித்தேயாக வேண்டும். அதைத் துணிவுடன் எதிர்கொள். அதே செயலை மீண்டும் செய்யாமல் எச்சரிக்கையுடன் இரு. எல்லா செயல்களையும் இறைவனிடம் ஒப்படைத்துவிடு; நல்லது, தீயது இரண்டையும் சமர்ப்பித்துவிடு. நல்லதை வைத்துக் கொண்டு, தீயதை மட்டும் ஒப்படைக்க எண்ணாதே. தனக்குத்தானே உதவி செய்து கொள்ளாதவர்களுக்கே இறைவன் உதவுவார்.

'ஆசை என்னும் மதுவை அருந்தி, உலகம் பித்துப்பிடித்துப் போய் இருக்கிறது.' இரவும்பகலும் சேர்ந்து வருவதில்லை. அதுபோலவே ஆசையும் இறைவனும் சேர்ந்திருக்க முடியாது. ஆசையை விடு.

* * *

'உணவு, உணவு' என்று சொல்வதற்கும் அதை உண்பதற்கும், 'தண்ணீர், தண்ணீர்' என்று கூறுவதற்கும் அதைக் குடிப்பதற்கும் பெரிய வேறுபாடு இருக்கிறது. 'ஆண்டவா, ஆண்டவா' என்று திரும்பத்திரும்பச் சொல்லிக் கொண்டிருப்பதால் அனுபூதி கிடைக்கும் என்று எண்ணக் கூடாது, அதற்கு முயற்சியும் பயிற்சியும் வேண்டும்.

அலை, அலையாக இருக்கும்வரை எல்லையற்றதாக முடியாது. எல்லையற்ற கடலில் விழுந்து மீண்டும் அதனுடன் சேர்ந்தால்தான் அது எல்லையற்ற தன்மையை அடையும். அந்த அலை கடலோடு கலந்துவிட்டால் பிறகு, விரும்பியபடி எவ்வளவு பெரிய அலையாக வேண்டுமானாலும் வடிவம் எடுக்க முடியும். அலை என்னும் எண்ணத்தை உடைத்தெறி, நீ சுதந்திரன் என்பதை அறி.

அனுபவங்களை எல்லாம் தொகுத்து முறைப்படுத்திப் பார்ப்பதே உண்மையான தத்துவ ஆராய்ச்சி. அறிவு முடியும் இடத்தில் மதம் தொடங்குகிறது. பகுத்தறிவைவிட தெய்வீகப் பேருணர்வு (Inspiration) மேலானது, ஆனால் இரண்டிற்கும் முரண்பாடு கூடாது. பகுத்தறிவு என்பது கடுமையான காரியங்களைச் செய்வதற்கான கரடுமுரடான கருவி; அக அறிவு எல்லா உண்மைகளையும் நமக்குக் காட்டும் பேரொளி. ஒன்றைச் செய்து முடிப்பதற்கான சங்கல்பத் திறன், தெய்வீகப் பேருணர்வாக இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ..

மாயைக்குள் ஏற்படும் முன்னேற்றம் ஒரு வட்டம் போன்றது. தொடங்கிய இடத்திற்கே அது உன்னைக் கொண்டு

சேர்க்கும். அறிவற்றவனாகத் தொடங்கி, எல்லா அறிவும் பெற்று அந்த வட்டத்தைப் பூர்த்தி செய். இறைவனை வழிபடுவது, மகான்களை வழிபடுவது, மன ஒருமைப்பாடு, தியானம், தன்னல மற்ற பணி—இவையெல்லாம் மாயை என்னும் வலையை அறுத்து வெளியேறும் வழிகள். ஆனால், விடுபட வேண்டும் என்ற பேராவல் முதலில் வேண்டும். நமக்காக இருளை விலக்கு கின்ற ஒளி நம்முள்ளேயே உள்ளது. ஞானம் நமது இயல்பு, அது நமது 'பிறப்புரிமை' அல்ல. ஏனெனில் நாம் பிறந்ததே இல்லை. நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் அதை மூடி மறைத் திருக்கும் மேகங்களை விலக்க வேண்டியதுதான்.

இந்த உலகிலோ மறு உலகிலோ சுகபோகத்தை அனு பவிக்க வேண்டும் என்னும் விருப்பத்தை விட்டுவிடு. புலன்களை யும் மனத்தையும் அடக்கு. துன்பத்தை அனுபவிக்கிறோம் என்ற எண்ணமே இல்லாமல் எல்லா துன்பத்தையும் பொறுத் துக் கொள். முக்தியைத் தவிர வேறு எதையும் சிந்திக்காதே. குரு விடமும், அவரது போதனைகளிலும், நீ முக்தியடைவது உறுதி என்பதிலும் நம்பிக்கை வை. என்ன நேர்ந்தாலும் 'ஸோஹம், ஸோஹம்' (நான் அவனே, நான் அவனே) என்று சொல். உண் ணும்போதும், நடக்கும்போதும், துன்புறும்போதும் இதையே சொல். 'நாம் காண்பது ஒருபோதும் இருந்ததில்லை, ''நான்'' என்பது மட்டுமே உள்ளது' என்று உன் மனத்திற்கு எப்போதும் கூறு. ஒரு மின்னல்வெட்டுதான்—கனவு மறைந்து விடும்! இந்தப் பிரபஞ்சம் வெறும் சூன்யம், இருப்பது இறைவன் மட்டுமே என்று இரவும்பகலும் நினை. முக்தியில் தீவிர நாட்டம் கொள்.

உறவினர், நண்பர் அனைவரும் 'வற்றிய பாழும் கிணறு கள்.' நாம் அதற்குள் வீழ்ந்து, கடமை என்றும் பந்தபாசம் என்றும் முடிவற்ற கனவுகளைக் காண்கிறோம், பிறருக்கு உதவு கிறேன் என்று மனமயக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளாதே, அது பரவிக்கொண்டே செல்லும் ஆலமரம் போன்றது. நீ துவைதி யானால், கடவுளுக்கு உதவ முற்படுவது உனது முட்டாள் தனத்தைக் காட்டுகிறது. நீ அத்வைதியானால், நீயே கடவுள் என்பது உனக்குத் தெரியும். அப்படியானால் உனக்குக் கடமை ஏது? கணவன், குழந்தை, நண்பன் என்று யாருக்கும் நீ செய்ய வேண்டிய கடமை இல்லை. வருவதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள், அமைதியாக இரு, உடலை அதன் போக்கில் மிதக்க விடு. அதனுடன் எழு, அதனுடன் விழு. உடல் அழியட்டும்,

உடல் என்பது வெறும் தேய்ந்துபோன பழங்கதை. 'அமைதியாக இரு, நீயே கடவுள் என்பதை அறி.'

இருப்பது நிகழ்காலம் மட்டுமே. இறந்தகாலமும் எதிர் காலமும் நினைவளவில்கூட இல்லை. ஏனெனில் அவற்றை நினைக்க வேண்டுமானால் நிகழ்காலத்திற்குக் கொண்டு வந் தாக வேண்டும். அனைத்தையும் விட்டுவிடு, அதன் போக்கில் போகவிடு. இந்த உலகம் ஒரு ஏமாற்று வித்தை. மீண்டும் அது உன்னை முட்டாளாக்க இடம் கொடுக்காதே. அது எதுவல்ல என்பது உனக்குத் தெரியும், அது எதுவோ அதை இப்போது உணர். உடல் இழுத்துக் செல்லப்பட்டால் அது போகட்டும். உடல் எங்கே இருக்கிறது என்பதைப் பொருட்படுத்தாதே. கடமை என்னும் கொடிய கருத்து பொல்லாத நஞ்சு. அது உலகை அழித்து வருகிறது.

யாழ் கிடைத்த பின்னும் மீட்டாமல் காத்திருக்காதே. இப் போதே வாசித்து மகிழாமல் ஏன் சொர்க்கத்திற்காகக் காத்திருக் கிறாய்? இங்கேயே அதைச் செய். திருமணம் செய்வதோ, செய்து கொடுப்பதோ சொர்க்கத்தில் இல்லை. அனைத்தையும் இங்கேயே தொடங்கி யாருமற்ற நிலையை இங்கேயே அடை யாதது ஏன்? துறவியின் காவி உடை சுதந்திரத்தின் அடையாளம். இந்த உலகத்திற்கு உரியதான பிச்சைக்கார உடையைப் புறக் கணித்து விடு. சுதந்திரத்தின் கொடியாகிய காவி உடையை அணிந்துகொள்.

ஆகஸ்டு 4, ஞாயிறு

'**பா**மரர்கள் யாரை வழிபடுகின்றனரோ, அவரை உனக்கு நான் போதிக்கிறேன்.'

அறியப்படுபவற்றுள், மிக நன்றாக அறியப்படுபவர் ஒன் றேயான அந்தக் கடவுளே. எங்கும் நாம் காணும் ஒரே பொருள் அவரே. தங்கள் ஆன்மாவை அனைவரும் அறிவர். 'நான் இருக்கிறேன்' என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும், மிருகங்களுக் கும் தெரியும். நாம் அறிபவை அனைத்தும் ஆன்மாவின் வெளிப் பாடே. இந்த உண்மையைக் குழந்தைகளுக்குக் கற்பியுங்கள், அவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள். அறிந்தோ, அறியாமலோ ஒவ்வொரு மதமும் ஆன்மாவை வழிபட்டு வந்திருக்கிறது. ஏனெனில் ஆன்மாவைத் தவிர வேறு எதுவுமில்லை.

இங்கு நாம் காண்கின்ற இந்த உலக வாழ்வைக் கண்ணிய மின்றிப் பற்றிப் பிடித்திருப்பதுதான் துயரம் அனைத்திற்கும் காரணம். இதுதான் ஏமாற்றுக்கும் திருட்டிற்கும் இடம்

கொடுக்கிறது, பணத்தை ஒரு தெய்வமாக்குகிறது. இதனால் தான் அச்சமும் தீமைகளும் தொடர்கின்றன. உலகாயதமான எதையும் மதிக்காதே, அதில் பற்று வைக்காதே, வாழ்க்கை உட்பட எதிலும் பற்றுக் கொள்ளாமல் இருந்தால் பயமில்லை. 'உலகில் பலவற்றைக் காண்பவன் திரும்பத்திரும்ப மரணத்திற்கு உள்ளாகிறான்.'[1] எல்லாம் ஒன்று என்பதைக் காணும்போது, உடலிற்கும் சரி, மனத்திற்கும் சரி மரணம் நேர வழியில்லை. எல்லா உடல்களும் என்னுடையது, ஆகவே உடலும் அழிவற்றது. ஏனெனில் மரம், மிருகம், சூரியன், சந்திரன், ஏன், பிரபஞ்சமே எனது உடல் அல்லவா? இவை எப்படிச் சாக முடியும்? ஒவ்வொரு மனமும் ஒவ்வோர் எண்ணமும் என்னுடையது, பிறகு மரணம் எப்படி வர முடியும்? ஆன்மா பிறந்ததும் இல்லை, இறந்ததும் இல்லை. இதை உணரும் போது எல்லா சந்தேகங்களும் அகல்கின்றன. நான் இருக்கிறேன், நான் அறிகிறேன், நான் நேசிக்கிறேன்—இவைபற்றி ஒருபோதும் சந்தேகம் எழுவதில்லை. எனக்குப் பசி இல்லை, ஏனெனில் உண்ணப்படுபவை அனைத்தும் என்னால்தான் உண்ணப் படுகின்றன. ஒரு முடி உதிர்ந்துவிட்டால் நாம் இறந்துவிட்ட தாகக் கருதுவதில்லை. ஓர் உடல் இறப்பது என்பது ஒரு முடி உதிர்வதற்குச் சமமானதே. ...

உணர்வுகடந்த நிலையே கடவுள். அது வாக்கு, மனம், உணர்வு ஆகியவற்றைக் கடந்து நிற்பது. ... மூன்று நிலைகள் உள்ளன—மிருக இயல்பு (தாமசம்), மனித இயல்பு (ராஜசம்), தெய்வ இயல்பு (சத்வம்). மிக உயர்ந்த நிலையை எய்தியவர்கள் வெறுமனே இருக்கின்றனர், அவ்வளவுதான். அங்கே கடமை இல்லை. அவர்கள் நேசிக்க மட்டுமே செய்கிறார்கள், காந்தத் தைப்போல் அனைவரையும் தங்களிடம் இழுக்கிறார்கள். இதுவே முக்தி. இங்கே அவர்கள் ஒழுக்கச் செயல்கள் எதுவும் செய்வதில்லை, அவர்கள் செய்பவை அனைத்தும் ஒழுக்கச் செயல்கள் ஆகிவிடுகின்றன. பிரம்மத்தை அறிந்தவன் தேவர் களுக்கு மேலானவன். மோகத்தை வென்று, 'சாத்தானே என் பின்னே வா' என்று ஏசு கூறியபோது, தேவதைகள்கூட வந்து அவரை வணங்கினர். பிரம்மஞானிக்கு யாருடைய உதவி யும் தேவை இல்லை, பிரபஞ்சமே தலைதாழ்த்தி அவனை

---

1. ம்ருத்யோ: ஸ ம்ருத்யுமாப்னோதி ய இஹ நானேவ பச்யதி।
—கட உபநிடதம், 2. 1. 10

வணங்குகிறது. அவனது விருப்பங்கள் அனைத்தும் நிறைவேறு கின்றன. அவனது ஆன்மா பிறரைத் தூய்மைப் படுத்துகிறது. மேலான கதியை அடைய விரும்பினால் பிரம்மஞானியரை வழிபடு. இறைவன் நல்கும் முப்பெரும் பேறுகளான மனிதப் பிறவியும், முக்தியில் தீவிர நாட்டமும், வழிகாட்டக்கூடிய மகான் ஒருவரும் வாய்த்தால் முக்தி நிச்சயம், முக்தி நமதே.

உடம்பு என்றென்றைக்குமாக இறந்துபோவதே முக்தி. இது 'நான் இதுவல்ல, நான் அதுவல்ல, நான் அதுவும் அல்ல' என்று கூறுகின்ற எதிர்மறை வழி. வேதாந்தம் ஒரு படி மேலே சென்று, உடன்பாட்டுப் பக்கத்தை அதாவது முக்தி அல்லது சுதந்திரத்தை வலியுறுத்துகிறது; 'நான் சார்பற்ற இருப்பு, சார் பற்ற அறிவு, சார்பற்ற ஆனந்தம், நானே அவன்' என்று கூறு கிறது பூரணமான வளைவின் மணிமுடியாகத் திகழ்கின்ற வேதாந்தம்.

மகாயான பௌத்தத்தைப் பின்பற்றுபவர்களுள் மிகப் பெரும்பாலோர் முக்தியை நம்புகிறார்கள். உண்மையில் அவர் கள் வேதாந்திகள். இலங்கை பௌத்தர்கள் நிர்வாணத்தைச் சர்வநாசமாகக் கருதுகின்றனர்.

நம்பிக்கையோ அவநம்பிக்கையோ எதுவும் 'நான்' என் பதைக் கொல்ல முடியாது. நம்பிக்கையுடன் வந்து அவநம்பிக் கையுடன் மறைவது வெறும் மனமயக்கமே. ஆன்மாவிற்கு எது வும் கற்பிக்க முடியாது. 'எனது சொந்த ஆன்மாவையே நான் வணங்குகிறேன்'; 'ஆன்ம ஒளி பெற்ற என்னையே நான் வணங்கு கிறேன், நானே பிரம்மம்.' உடல் என்பது ஓர் இருட்டறை. நாம் அதனுள் புகும்போது, அது ஒளி பெறுகிறது, உயிருடைய தாகிறது. ஆன்ம ஒளியை எதனாலும் பாதிக்க முடியாது, அதை அழிக்கவும் முடியாது. அது மூடப்படலாம், ஆனால் அழிக்க முடியாது.

* * *

இன்று கடவுளை அன்னையாக, மாபெரும் சக்தியாக வழிபட வேண்டும். அப்படி வழிபடுவதால் தூய்மை உண் டாகும்; இங்கே அமெரிக்காவில் அளவற்ற ஆற்றல் பெருகும். இங்கு மக்களை நசுக்கும் கோயில்கள் இல்லை, வறுமைமிக்க நாட்டின் மக்களைப்போல் இங்கு யாரும் துயருறுவது இல்லை. நெடுங்காலமாகப் பெண்கள் துயரத்திற்கு ஆளாகி இருக்கின் றனர், அது அவர்களுக்கு அளவற்ற பொறுமையையும் எல்லை யற்ற விடாமுயற்சியையும் அளித்துள்ளது. பெண், கொள்கைப்

பிடிப்பு உள்ளவள். இதுவே மூட நம்பிக்கை மிக்க மதங்களுக்கும் புரோகிதர்களுக்கும் ஆதரவளிப்பவளாக அவளை ஆக்குகிறது, இதுவே அவளுக்குச் சுதந்திரத்தையும் அளிக்கிறது. நாம் வேதாந்திகளாகி, இந்த எண்ணங்களை வாழ்ந்துகாட்ட வேண்டும். வேதாந்தக் கருத்துக்கள் பொதுமக்களிடையே பரவ வேண்டும். சுதந்திர அமெரிக்காவில்தான் இது முடியும். புத்தர், சங்கரர் ஆகியோரும் பிறரும் இந்தியாவில் இந்தக் கருத்துக்களைப் பரப்பினர். ஆனால் பொதுமக்களால் அவற்றை நிலை நிறுத்திக் கொள்ள முடியவில்லை. இந்தப் புது யுகத்தில் பொதுமக்கள் வேதாந்த வாழ்வு வாழ வேண்டும், இது பெண்கள்மூலமே நிகழ வேண்டும்.

அன்பு மிகுந்த எழிலார்ந்த அன்னை பராசக்தியைக் கவனத்துடன் உன் உள்ளத்தில் எழுந்தருளச் செய்.

நாக்கைத் தவிர அனைத்தையும் அப்பால் எறிந்துவிடு; அதையும், 'அம்மா, அம்மா' என்று அழைப்பதற்காக மட்டும் வைத்திரு.

தீய எண்ணங்கள் நுழைய இடம் கொடுக்காதே;
நெஞ்சே, நீயும் நானும் மட்டுமே
அன்னையைப் பார்ப்போம்.
வாழும் அனைத்திற்கும் அப்பால் இருப்பவள் நீ!
என் வாழ்வின் நிலவே, என் உயிரின் உயிரே!

பிற்பகல்

மனத்தின் கருவியாக உடல் இருப்பதைப்போல், ஆன்மாவின் கருவியாக மனம் இருக்கிறது. புற இயக்கமே ஜடப்பொருள், அக இயக்கமே மனம். எல்லா மாற்றங்களும் காலத்தில் தொடங்கி காலத்திலேயே முடிகின்றன. ஆன்மா மாற்றம் இல்லாதது என்றால் பூரணமானதாக இருக்க வேண்டும், பூரணமானது எல்லையற்றதாக இருக்க வேண்டும், எல்லையற்றது ஒன்றுதான் இருக்க வேண்டும். எல்லையற்ற இரண்டு இருக்க முடியாது, ஆகவே ஆன்மா என்பது ஒன்றே ஒன்றுதான் இருக்க முடியும். அது பலவாகத் தோன்றினாலும் உண்மையில் ஒன்றுதான். ஒருவன் சூரியனை நோக்கிச் செல்வானானால், ஒவ்வோர் அடியிலும் வெவ்வேறு சூரியனைக் காண்பான். ஆனால் இருப்பது ஒரே சூரியன்தான்.

'அஸ்தி' (இருப்பு) என்பது எல்லா ஒருமைக்கும் அடிப்படை. அடிப்படையைக் கண்டுபிடித்தால் நிறைநிலை வாய்க்கிறது. எல்லா நிறங்களையும் ஒரே நிறமாகப் பரிணமிக்கச்

செய்ய முடியுமானால் ஓவியக்கலையே இல்லாமல் போய்விடும். பூரணமான ஒருமை என்பது செயலற்ற நிலை. தோற்றங்கள் அனைத்தும் ஒரு பொருளின் வெளிப்பாடே என்று நாம் கூறுகிறோம்.

தாவோ, கன்பூசிய, பௌத்த, இந்து, யூத, முகமதிய, கிறிஸ்தவ, சொராஸ்திரிய மதங்களைச் சார்ந்தவர்கள் அனைவரும் ஓர் உண்மையை ஏறக்குறைய, ஒரே போன்ற வார்த்தைகளால் கூறியுள்ளனர். இந்துக்கள் மட்டுமே விளக்கம் தந்துள்ளனர். ஏனெனில் அவர்களே காரணத்தைக் கண்டனர்—மனிதன் பிறரை நேசிக்க வேண்டும் என்பதற்குக் காரணம், அந்தப் பிறரும் தான் என்பதே. இருப்பது ஒன்றே. உலகத்தில் தோன்றிய மத போதகர்களுள் லாவோ-ட்சே, புத்தர், ஏசு ஆகிய மூவர் மட்டுமே இந்த உண்மையையும் கடந்து சென்று, 'உன் எதிரிகளுக்கும் நன்மை செய், உன்னை வெறுப்பவர்களையும் நேசி' என்று கூறினர்.

தத்துவங்கள் உள்ளன; அவற்றை நாம் உண்டாக்குவது இல்லை, கண்டுபிடிக்கிறோம், அவ்வளவுதான். ... அனுபூதி மட்டுமே மதம். கொள்கைகள் வெறும் வழிகளே தவிர மதம் அல்ல. இருப்பது ஒரே மதம்தான். அது வெவ்வேறு நாட்டினரின் தேவைகளுக்கு ஏற்பப் பல்வேறு முறைகளாக அமைந்துள்ளது. அதையே நாம் பல மதங்களாகக் கூறுகிறோம். கொள்கைகள் சச்சரவுகளுக்கே வழிவகுக்கின்றன. மனிதனுக்கு அமைதியைக் கொடுக்க வேண்டிய இறைவனது திருநாமம், இவ்வாறு, உலகில் பெருக்கெடுத்த ரத்த வெள்ளத்தில் பாதிக்குக் காரணமாகி விட்டது. நேராக மூலப்பொருளிடம் போ. இறைவனிடமே சென்று அவர் என்னவென்று கேள். பதில் கிடைக்காதவரை அவர் இல்லைதான். ஆனால் அவர் பதில் தருவார் என்றே எல்லா மதங்களும் கூறுகின்றன.

நீ சொல்வதற்கென்று சொந்தமாக ஏதாவது வைத்திரு. இல்லாவிட்டால் பிறர் என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதை நீ எப்படி அறிய முடியும்? பழைய மூடநம்பிக்கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு இருக்காதே. புதிய உண்மைகளை ஏற்றுக்கொள்ள எப்போதும் ஆயத்தமாக இரு. 'பிறர் வெட்டிய கிணற்றின் நல்ல நீரைக் குடிக்காமல், சொந்த முன்னோர் வெட்டிய கிணறு என்பதற்காக அதில் ஊறும் உப்பு நீரைக் குடிப்பவன் முட்டாள்.'

நாமே அனுபூதியால் அறியாமல் இறைவனைப்பற்றி எதையும் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. ஒவ்வொரு மனிதனும்

இயல்பிலேயே பரிபூரணமானவன். தீர்க்கதரிசிகள் அதனை வெளிப்படுத்தினார்கள். அது நம்மிடமும் உள்ளது.

நாம் இறைவனைக் காணாமல், மோசஸ் அவரைக் கண்டதை எப்படி நம்மால் புரிந்துகொள்ள முடியும்? இறைவன் ஒருவரிடம் வந்திருந்தால் என்னிடமும் வருவார். நான் நேராக அவரிடம் செல்வேன், அவர் என்னிடம் பேசட்டும். நம்பிக்கையை ஆதாரமாகக் கொள்ள என்னால் முடியாது; அது நாத்திகம், தெய்வ நிந்தனை. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் அரேபியப் பாலைவனத்தில் ஒரு மனிதருடன் கடவுள் பேசினார் என்றால், இன்றும் அவர் என்னுடன் பேச முடியும். இல்லாவிட்டால் அவர் இறக்கவில்லை என்று நான் எப்படி நம்புவது? உன்னால் முடிந்த ஏதாவது வழியில் நீ இறைவனிடம் வா. வந்தால் போதும், வரும்போது யாரையும் கீழே தள்ளாதே.

அறிஞர்கள் பாமரர்களிடம் பரிவு காட்ட வேண்டும். அறிந்தவன் ஓர் எறும்புக்காகத் தன் உடலையும் தியாகம் செய்யத் தயாராக இருப்பான். ஏனெனில் உடம்பு ஒரு பெரிய விஷயமல்ல என்பது அவனுக்குத் தெரியும்.

ஆகஸ்டு 5, திங்கள்

மிக மேலான நிலையை அடைய கீழ்ப் படிகள் ஒவ்வொன்றையும் கடக்க வேண்டுமா அல்லது ஒரே தாவலில் அதை எட்ட முடியுமா என்பதுதான் கேள்வி. தன் முன்னோர்கள் நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகளில் செய்து முடித்த ஒன்றை இன்றைய அமெரிக்க வாலிபன் இருபத்தைந்து ஆண்டுகளில் செய்துவிடுகிறான். தன் மூதாதையர் எண்ணாயிரம் ஆண்டுகளில் எய்திய உயர்நிலையை, இந்து வாலிபன் இருபது ஆண்டுகளில் எய்திவிடுகிறான். தூலப் பக்கத்தில், உயிரணு அமீபாவிலிருந்து கருப்பையுள் சென்று வளர்ந்து மானிட உடலாகிறது. இது நவீன விஞ்ஞானத்தின் முடிவு. வேதாந்தம் இன்னும் ஒரு படி மேலே செல்கிறது. கடந்தகால மனிதகுலத்தின் வாழ்வு மட்டுமல்ல, எதிர்கால மனித குலத்தின் வாழ்வு அனைத்தையும் கூட நாம் வாழ்ந்தாக வேண்டும் என்று கூறுகிறது அது. முன்னதைச் செய்பவன் அறிஞன், பின்னதைச் செய்பவன் ஜீவன் முக்தன், இந்தப் பிறவியிலேயே முக்தி பெற்றவன்.

நமது எண்ணங்களின் அளவுகோலே காலம். நினைக்க முடியாத அளவிற்கு விரைவானது எண்ணம், அந்த வேகத்தைக் கொண்டு எதிர்கால வாழ்வு முழுவதையும் மிக விரைவில் வாழ்ந்து விடலாம். எதிர்கால வாழ்வு முழுவதையும் வாழ

எவ்வளவு காலம் பிடிக்கும் என்பதைச் சொல்ல முடியாது; நொடிப் பொழுதிலும் ஆகலாம், ஐம்பது பிறவிகளிலும் நேரலாம். அது ஆர்வத்தின் தீவிரத்தைப் பொறுத்தது. ஆகவே சீடனின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப, போதனைகளை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கொழுந்துவிட்டு எரியும் தீ எல்லோருக்காகவும் உள்ளது. தண்ணீரையும், ஏன், பனிக்கட்டிகளைக் கூட அது விரைவில் ஆவியாக்கிவிடும். பறவைகளைச் சுடும் போது பல ரவைகளைச் சுடு, ஒன்றாவது பறவையை வீழ்த்தும். உண்மைகளின் களஞ்சியத்தை மனிதனுக்குக் கொடு, தனக்குப் பொருத்தமான ஒன்றை அவன் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வான். முற்பிறவிகள் நமது மனப்போக்குகளை உருவாக்கியுள்ளன. எனவே சீடனின் மனப்போக்குகளுக்கு ஏற்ப அவனுக்குக் கொடுங்கள். ஞான நெறி, யோக நெறி, பக்தி நெறி, கர்ம நெறி இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை அடிப்படையாக்கி அத்துடன் மற்றவற்றையும் அவனுக்குக் கற்பியுங்கள். அறிவை அன்பால் சமப்படுத்து, ஆன்மீக உணர்வைப் பகுத்தறிவால் சமப்படுத்து. ஒவ்வொரு நெறியிலும் கர்ம நெறி ஒரு பகுதியாக இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவனையும் அவன் நிற்கும் நிலையிலிருந்து முன்னேறச் செய். மத போதனைகள் ஆக்கபூர்வமாக இருக்க வேண்டும், அழிப்பதாக இருக்கக் கூடாது.

முற்பிறவி வினைக்கு ஏற்பவே நமது ஒவ்வொரு மனப்போக்கும் அமைகிறது. அந்த மனப்போக்கிற்கு ஏற்பவே அவன் செயலாற்ற முடியும். எல்லா ஆரங்களும் மையத்திற்கே இட்டுச் செல்கின்றன. யாருடைய மனப்போக்கையும் தடுக்கக்கூட முயற்சி செய்யாதே. அதனால் குரு, சீடன் இருவரின் முன்னேற்றமும் தடைபடுகிறது. ஞானத்தைப் போதிக்கும்போது நீயும் ஞானியாகிவிட வேண்டும்; மாணவனின் அதே நிலையில் நின்று கற்பிக்க வேண்டும். மற்ற நெறிகளைப் போதிக்கும் போதும் இவ்வாறே செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு மனப்போக்கையும், அது ஒன்றுதான் உள்ளது என்ற எண்ணத்துடன் வளர்க்க வேண்டும். சமரச வளர்ச்சி என்று கூறப்படுவது இதுவே. அதாவது ஆழத்துடன் விரிவும் வேண்டும்; அதே வேளையில் விரிவைப் பெறுவதில் ஆழம் பாதிக்கப்படாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நாம் எல்லையற்றவர்கள், நமக்கு வரையறைகள் இல்லை. தீவிர பக்தியுள்ள முகமதியனைப்போல் ஆழமாகவும், முழங்கும் நாத்திகனைப்போல் விரிவாகவும் நாம் இருக்க முடியும்.

இத்தகைய நிலையை அடைய வேண்டுமானால், மனத்தை எந்த ஒரு தனி விஷயத்திலும் வைக்கக் கூடாது, அதையே பக்குவப்படுத்தி அது தன்னைத்தானே அடக்கிக்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். பிறகு உன் விருப்பம்போல் எங்கு வேண்டுமானாலும் அதைச் செலுத்த முடியும். இப்படி ஆழத்தையும் விரிவையும் கொள். ஞானம் மட்டுமே உன்னிடம் இருப்பதாக உணர்ந்து செயல்படு. இதைப் போலவே, யோக நெறி, பக்தி நெறி, கர்ம நெறி ஆகியவற்றையும் பின்பற்று. அலைகளை ஒதுக்கிவிட்டுக் கடலுக்கே செல். அதன்பிறகு அலைகளை உன் விருப்பம்போல் பயன்படுத்த முடியும். மனம் என்னும் ஏரியைக் கட்டுப்படுத்து, இல்லாமல் பிறருடைய மனம் என்னும் ஏரியை உன்னால் புரிந்து கொள்ள முடியாது.

சீடனின் மனப்போக்கில், தனது முழு ஆற்றலையும் செலுத்த முடிந்தவரே உண்மை ஆசிரியர். உண்மையான அனுதாபம் இல்லாமல் நம்மால் நன்றாகக் கற்பிக்க முடியாது. மனிதனுக்குப் பொறுப்பு உண்டு என்ற கருத்தை விட்டுவிடு, நிறை மனிதனுக்கு மட்டுமே பொறுப்பு உண்டு. அறிவிலிகள் மன மயக்கம் என்னும் மதுவை நிறையக் குடித்திருப்பதால் அவர்களிடம் தெளிந்த அறிவு இருக்காது. அறிவுள்ள நீ அவர்களிடம் அளவற்ற பொறுமையுடன் நடந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்களை நேசிக்க, நேசிக்க மட்டுமே செய்; அவர்கள், உலகைத் தவறாக காணச் செய்த நோய் எது என்பதைக் கண்டுபிடி, அந்த நோயைக் குணப்படுத்தவும், அவர்கள் உலகைச் சரியாகக் காணவும் உதவி செய். முக்தர்கள் மட்டுமே சுதந்திர சங்கல்பம் உடையவர்கள் என்பதை நினைவில் கொள். மற்றவர்கள் கட்டுண்டு கிடக்கின்றனர், தாங்கள் செய்வதற்கு அவர்கள் பொறுப்பாளிகள் அல்ல. சங்கல்பம் என்பது தன்னிலையில் கட்டுப்பட்டதே. இமயமலையிலுள்ள பனி நீராக உருகும்போது சுதந்திரம் உடையது. அது ஆறாகிவிட்டால் இரு கரைகளுக்கு இடையில் கட்டுண்டுவிடுகிறது. ஆனாலும் அதன் இயல்பான சுதந்திர உணர்வு அதைக் கடலை நோக்கிப் பாயத் தூண்டுகிறது, இழந்த சுதந்திரத்தை இவ்வாறு மீண்டும் அது பெறுகிறது. முதலாவது நிலை, 'மனிதனின் வீழ்ச்சி', இரண்டாவது 'உயிர்த்தெழல்'. முக்தி பெறும்வரை அணுவால் கூடச் சும்மா இருக்க முடியாது.

சில கற்பனைகளால் ஏற்பட்ட கட்டுக்களை உடைத்தெறிய மற்ற கற்பனைகள் உதவுகின்றன. பிரபஞ்சம் ஒரு கற்பனை.

ஒரு தொகுதிக் கற்பனை மற்றொரு தொகுதிக் கற்பனையைச் சமப்படுத்துகிறது. உலகில் பாவம், துயரம், மரணம் முதலியவை உண்டு என்று கூறுபவை பயங்கரமானவை. 'நான் புனித மானவன், கடவுள் இருக்கிறார், துயரம் இல்லை' என்று கூறும் கற்பனைத் தொகுதி நல்லது. இது அடிமைத் தளையை உடைக்க உதவுகிறது. சங்கிலியின் எல்லா வளையங்களையும் உடைக்க வல்ல உயர்ந்த கற்பனை சகுணக் கடவுளைப் பற்றியதாகும்.

'ஓம் தத் ஸத்' என்பது ஒன்றுதான் மாயைக்கு அப்பா லுள்ள ஒரே பொருள். கடவுள் நிலையாக இருப்பவர். நயாகரா நீர்வீழ்ச்சி இருக்கும்வரை வானவில்லும் இருக்கும். ஆனால் நீரோ ஓயாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. நீர்வீழ்ச்சிதான் பிர பஞ்சம், வானவில்லே சகுணக் கடவுள், இரண்டுமே நிலை யானவை. பிரபஞ்சம் இருந்தால் கடவுளும் இருந்தாக வேண்டும். கடவுள் பிரபஞ்சத்தைப் படைக்கிறார், பிரபஞ்சம் கடவுளைப் படைக்கிறது, இரண்டும் நிலையானவை. மாயை உள்ளதும் அல்ல, இல்லாததும் அல்ல. நயாகரா வீழ்ச்சியும் வானவில் லும் தொடர்ந்து மாறி அமைபவை. ... இரண்டும் மாயை வாயி லாகக் காணப்படும் பிரம்மமே. பாரசிகர்களும் கிறிஸ்தவர்களும் மாயையை இரு கூறுகளாகப் பிரித்து நல்ல பாதியைக் 'கடவுள்' என்றும், தீய பாதியைச் 'சாத்தான்' என்றும் கூறுகிறார்கள். வேதாந்தமோ மாயையை ஒரு முழுமையாக எடுத்துக் கொண்டு, அதற்கு அப்பாலுள்ள ஒன்றான பிரம்மத்தைக் காட்டுகிறது. ...

செமிட்டிக் மதக் கொள்கைகளிலிருந்து கிறிஸ்தவ மதம் விலகிவிட்டது என்பதை முகமது கண்டார். அது செமிட்டிக் மதமாகவே இருக்க வேண்டும், ஒரே கடவுள்கொள்கையை அது பின்பற்ற வேண்டும் என்று அவரது போதனைகள் அறிவிக் கின்றன. 'நானும், என் தந்தையும் ஒன்று' என்னும் ஆரியர்களின் கருத்து அவருக்கு அருவருப்பையும் அச்சத்தையுமே கொடுத்தது. ஜெஹோவா (கடவுள்) மனிதனிலிருந்து என்றென்றும் வேறான வர் என்ற துவைதக் கொள்கையைவிட, மூவரும் (Trinity) ஒன்று என்னும் கடவுள்-கொள்கை, உண்மையில் பெரிய முன் னேற்றத்தையே காட்டுகிறது. மனிதனும் கடவுளும் ஒன்று என் னும் கொள்கையை நிலைப்படுத்துவதற்கான கருத்துச் சங்கிலி யில் முதல் வளையம் அவதாரக் கொள்கை. கடவுள் முதலில் மனித வடிவை எடுக்கிறார், பிறகு வெவ்வேறு காலங்களில் வெவ்வேறு மனிதர்களாக வடிவெடுக்கிறார், இறுதியில் எல்லா

மனித வடிவங்களிலும் எல்லா மனிதர்களிலும் இறைவன் இருக்கிறார் என்பது அறியப்படுகிறது. அத்வைதமே அதன் உச்சநிலை, ஒரே கடவுள்-கொள்கை (Monotheism) அதைவிடத் தாழ்ந்தது. ஆராய்ச்சியைவிடக் கற்பனை உன்னை மிக உச்ச நிலைக்கு விரைவாகக் கொண்டு சேர்க்கிறது.

ஒருசிலர் முன்வந்து கடவுளுக்காக மட்டும் வாழ்ந்து, உலகிற்காக மதத்தைக் காப்பாற்றட்டும். மோகங்களைப் பிறப்பிப்பவர்களாக இருக்கும் நீங்கள், பரம ஞானியான ஜனகரைப்போல் பாவனை செய்துகொள்ளாதீர்கள். (ஜனகர் என்றால் உண்டாக்குபவர் என்பது பொருள்). அவர் ஒரு மன்னர். மனத்தால் அனைத்தையும் துறந்துவிட்ட அவர், மக்களின் நன்மைக்காக நாட்டைப் பரிபாலித்தார்). நேர்மையாக இரு, 'லட்சியம் எனக்குத் தெரிகிறது. ஆனால் அதை நெருங்க என்னால் முடியவில்லை' என்பதை ஒத்துக்கொள், துறக்காத நீ, துறந்துவிட்டதாக நடிக்காதே. துறந்துவிட்டது உண்மையானால் அதில் உறுதியாக நில். நூறு பேர் வீழ்ந்தாலும் கொடியைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டு, உறுதியாக முன்னேறிச் செல். யார் வீழ்ந்தாலும் சரி, இறைவன் இருப்பது உண்மை. வீழ்ச்சி அடைந்தவன், தான் வைத்திருக்கும் கொடியைப் பிறரிடம் கொடுக்கட்டும். அப்படிச் செய்தால் ஒருபோதும் லட்சியம் விழ நேராது.

நீராடித் தூய்மையாக இருக்கும் நான் அழுக்கை எதற்காகப் பூசிக்கொள்ள வேண்டும்? முதலில் விண்ணக உலகை நாடு, மற்ற எல்லாம் போகட்டும். 'உன்னோடு சேர்க்கப்படுவதற்காக' எதையும் வேண்டாதே, எல்லாவற்றையும் விடுவதில் மகிழ்ச்சி அடை. விட்டுவிடு, வெற்றி உன்னைத் தொடரும். ஒருவேளை அதை உன்னால் காண முடியாமல் போகலாம், ஆனாலும் அது தொடர்ந்து வரும் என்பதை அறி. ஏசு பன்னிரண்டு மீனவர்களை விட்டுச் சென்றார், அவர்களோ ரோமானியப் பேரரசையே உலுக்கிவிட்டனர்.

உலகின் மிகச் சிறந்ததை, மிகத் தூயதை இறைவனின் பீடத்தில் பலி கொடு. முயற்சி செய்யாதவனைவிடப் போராடுபவன் சிறந்தவன். துறந்த ஒருவனைக் காண்பதுகூட இதயத்தைத் தூய்மையாக்குகிறது. இறைவனுக்காக உறுதியாக நில், உலகம் போகட்டும். விட்டுக் கொடுக்காதே. உலகத்தைத் துறந்துவிடு, அப்போதுதான் உடலுடனான உன் பிணைப்பு தளரும். அது முற்றிலுமாக விலகும்போது நீ முக்தன் ஆவாய். சுதந்திரனாக இரு. மரணம் நமக்குச் சுதந்திரம் தருவதில்லை. வாழும்போது

சொந்த முயற்சியால்தான் முக்தி பெற வேண்டும். அதன் பின்னர் உடல் இறந்தால் மீண்டும் பிறவி இல்லை.

உண்மையை உண்மையால்தான் மதிப்பிட வேண்டும், வேறு எதனாலும் அல்ல. நற்பணிகளைச் செய்வது உண்மைக் கான பரிசோதனை அல்ல. சூரியனைக் காண விளக்கு தேவை இல்லை. உண்மையின் காரணமாகப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் அழிந்து போகுமானாலும் உண்மை உண்மையே, உண்மைக்காக நில்.

மத சம்பந்தமான சடங்குகளைக் கடைப்பிடிப்பது எளிது. அது பாமர மக்களைக் கவர்கிறது. ஆனால் புறச் சடங்குகளில் உண்மையாகவே எதுவும் இல்லை.

'சிலந்தி வலையைத் தன்னுள்ளிருந்தே வெளியே கொண்டு வந்து, பிறகு உள்ளே இழுத்துக்கொள்வதுபோல், இறைவனும் பிரபஞ்சத்தை வெளிப்படுத்தி, பிறகு உள்ளே இழுத்துக் கொள்கிறான்.'[1]

ஆகஸ்டு 6, செவ்வாய்

'நான்' என்பது இல்லாமல் புறத்தே 'நீ' என்பது இருக்க முடியாது. இதைக் கொண்டு, புற உலகம் என்பது இல்லை என்றும், அது அகத்திலேயே உள்ளது என்றும், 'நீ' என்பது 'நான்' என்பதில் மட்டுமே இருக்கிறது என்றும் சில தத்துவ அறிஞர்கள் முடிவுக்கு வந்தார்கள். ஆனால் வேறு சிலரோ, அதே போன்று தர்க்கபூர்வமாக ஆராய்ந்து நேர்மாறான முடிவைக் கொண்டனர்; 'நீ' என்பதன் மூலமாகத்தான், 'நான்' என்பதையே அறிய முடியும் என்று அவர்கள் வாதிக்கிறார்கள். இந்த இரு கருத்துக்களிலும் ஓரளவு உண்மை இருக்கிறது; ஒரு பகுதி உண்மையும் ஒரு பகுதி பொய்யும் கலந்ததாக இருக் கிறது. இயற்கையில் உடல், ஜடப்பொருளாக இருப்பதைப் போல் மனமும் ஜடப்பொருளே. ஜடப்பொருள், மனம் இரண் டுமே மற்றொன்றில் இருக்கின்றன. அதுவே தன்னை இரண் டாகப் பகுத்துக் கொள்கிறது. அந்தத் தனிப்பொருளே ஆன்மா, உண்மைப் பரம்பொருள்.

'அ' என்ற ஒன்று இருக்கிறது, அது தன்னை மனமாகவும் ஜடப்பொருளாகவும் தோற்றுவிக்கிறது. இயற்கையில் காணப் படும் அதன் இயக்கம் ஒரு குறிப்பிட்ட ரீதியில் செல்கிறது, அதுவே நியதி. ஒருமை நிலையில் அது சுதந்திரமானது.

---

1. முண்டக உபநிடதம், 1.1.7

பலவாக இருக்கும்போது, அது நியதியில் கட்டுப்பட்டது. கட்டுப்பட்ட இந்த நிலையிலும் சுதந்திர உணர்வு எப்போதும் இருக்கிறது. இதுவே நிவிருத்தி, அதாவது 'பற்றிலிருந்து விலகுவது'. ஆசையின்மூலம் நம்மை உலக விவகாரங்களில் தீவிரமாகப் பங்குகொள்ளச் செய்யும் ஜடசக்திகளே பிரவிருத்தி.

ஜடப்பொருளின் பந்தத்திலிருந்து நம்மை விடுவிப்பவை நற்செயல்கள், நம்மைப் பந்தப்படுத்துபவை தீய செயல்கள். இந்த உலகம் எல்லையற்றதாகத் தோன்றுகிறது. ஏனெனில் எல்லாம் வட்டமாகச் செல்கின்றன, ஒவ்வொன்றும் புறப்பட்ட இடத்திற்கே திரும்புகின்றன. ஆகவே இங்கே ஓய்வோ அமைதியோ கிடையாது. நாம் வெளியேறித்தான் ஆக வேண்டும். நாம் அடைய வேண்டுவது முக்தி ஒன்று மட்டுமே. ...

தீமை, உருவத்தை மாற்றிக் கொள்கிறது, ஆனால் அதன் குணம் மாறுவதில்லை. பண்டைக் காலத்தில் வலிமை ஆட்சி நடத்தியது, இன்று தந்திரம் ஆட்சி நடத்துகிறது. இந்தியாவின் துயரம் அமெரிக்காவின் துயரத்தைப்போல் அவ்வளவு மோசமானதல்ல. அமெரிக்க ஏழைகளின் இழிநிலை முற்றிலும் மாறான விதத்தில் செயல்படுகிறது.

நன்மை, தீமை இரண்டும் பிரிக்க முடியாதபடி இணைந்துள்ளன. இவற்றுள் ஒன்றைத் தவிர்த்து ஒன்றைப் பெற முடியாது. இந்தப் பிரபஞ்சத்திலுள்ள மொத்த சக்தி ஓர் ஏரிபோல் உள்ளது. எழுகின்ற ஒவ்வோர் அலையும் அதற்கு ஏற்ற ஒரு பள்ளத்தை உருவாக்குகிறது. மொத்தம் சமமாகவே இருக்கிறது. எனவே ஒருவனை இன்புறச் செய்வது என்பது மற்றொருவனைத் துன்புறுத்துவதே. புற இன்பம் ஜடமயமானது; அளவுக்கு உட்பட்டது; துளியளவாக இருந்தாலும் அது பிறரிடமிருந்து எடுக்கப்பட்டது. ஜட உலகிற்கு அப்பால் இருக்கும் பேரின்பம் மட்டுமே பிறருக்கு இழப்பு ஏற்படாமல் பெறக்கூடியது. ஜட உலக இன்பம், ஜட உலகத் துன்பத்தின் மாற்று வடிவமே தவிர வேறல்ல.

உயர்ந்த நிலையில் பிறந்து அங்கேயே இருப்பவர்கள், பள்ளத்தையும் அதில் இருப்பதையும் பார்ப்பதில்லை. உலகத்தை மேலும் நல்லதாகவும் மகிழ்ச்சியுடையதாகவும் உன்னால் செய்ய முடியும் என்று ஒருபோதும் எண்ணாதே. செக்கு மாடு தனக்கு முன்னே கட்டப்பட்டிருக்கும் வைக்கோலை ஒருபோதும் தின்ன முடியாது, அதைத் தின்னும் முயற்சியில் எண்ணெய்தான் பிழியப்படுகிறது. இதேபோல் இன்பம்

என்னும் மாய விளக்கை (Will-o'-the-wisp) நாம் விரட்டித் திரிகிறோம், அது நம் கைகளில் ஒருபோதும் அகப்படுவதில்லை. அதே வேளையில் இந்த முயற்சியில் இயற்கை என்னும் எந்திரத்தைச் சுழலச் செய்கிறோம். பின்னர் இறந்து போகிறோம். மீண்டும் பிறக்கிறோம், அதையே செய்கிறோம். தீமை இல்லாது போய்விட்டால் உயர்ந்த எதையும் நம்மால் பார்க்க முடியாது, இருக்கும் நிலையிலேயே நாம் திருப்தி அடைந்து விடுவோம். முக்தி பெற முயல மாட்டோம். ஜடப்பொருட்களில் இன்பத்தைத் தேடுவது மடத்தனம் என்பது மனிதனுக்குப் புலப்படும்போதுதான் மதம் தொடங்குகிறது. மனித அறிவு முழுவதும் மதத்தின் ஒரு பகுதியே.

மனித உடலில் நன்மை, தீமை இரண்டும் சமமாக உள்ளன. அதனால் இரண்டிலும் இருந்து விடுவித்துக்கொள்ள முயல்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பு அவனுக்குக் கிடைக்கிறது.

முக்தன் ஒருபோதும் பந்தப்பட்டதில்லை. அவன் எப்படிப் பந்தப்பட்டான் என்று கேட்பது பொருந்தாத கேள்வி. பந்தம் இல்லாத இடத்தில் காரணகாரியங்களுக்கு இடம் இல்லை. 'கனவில் நான் ஒரு நரியானேன், நாய் ஒன்று என்னைத் துரத்தியது.' இதில் நாய் என்னை ஏன் துரத்தியது என்று கேட்க முடியுமா? நரியும் கனவு, நாயும் கனவு, துரத்தியதும் கனவு. விழிப்பு நிலையில் இவை எதற்கும் இடம் இல்லை. விஞ்ஞானமும் மதமும் பந்தத்திலிருந்து நம்மை விடுவிக்க முயல்கின்றன. இந்த இரண்டினுள் பழமையானது மதம். அதனால் மதம் மிகப் புனிதமானது என்னும் மூடநம்பிக்கை நமக்கு இருக்கிறது. ஒருவகையில் அது மிகப் புனிதமானதுதான், ஏனெனில் மதம் ஒழுக்கத்தை வலியுறுத்துகிறது. விஞ்ஞானம் அவ்வாறு செய்வதில்லை.

'இதயத் தூய்மை பெற்றவர்கள் பேறு பெற்றவர்கள். ஏனெனில் அவர்கள் இறைவனைத் தரிசிப்பார்கள்.' எல்லா தீர்க்கதரிசிகளையும் புத்தகங்களையும் இழக்க நேர்ந்தாலும், இந்த வாக்கியம் ஒன்றே மனித குலத்தை உய்விக்கப் போதுமானது. இதயத் தூய்மை கடவுள் காட்சியை அளிக்கிறது. பிரபஞ்ச இசையின் கருத்தே இதுதான். தூய்மையில் பந்தம் இல்லை. தூய்மையின்மூலம் அறியாமைத் திரைகளை அகற்றுங்கள், நாம் யார் என்பதை உள்ளது உள்ளபடி அறிவோம், ஒருபோதும் நாம் பந்தத்தில் இருந்ததில்லை என்பது நமக்குப் புரியும். இந்த உலகில் மிகப் பெரிய பாவம் பன்மையைக்

காண்பதே. அனைவரையும் ஆன்மாவாகப் பார்த்து, அனைவரையும் நேசி. வேறுபாட்டு எண்ணத்தை விட்டுவிடு. ..

உடலில் வெட்டுக்காயமோ தீக்காயமோ இருப்பதைப் போல், காட்டுமிராண்டியும் என் உடலின் ஒரு பகுதியே. உடல் நலம் பெற வேண்டுமானால் காயத்திற்கு மருந்திட வேண்டும். அதுபோல் காட்டுமிராண்டியையும் தொடர்ந்து நல்வழிப் படுத்தி உதவ வேண்டும். அவன் திருந்தி நலமாகவும் மகிழ்ச்சி யாகவும் இருக்க நம்மால் முடிந்ததைச் செய்ய வேண்டும்.

சார்பு நிலையிலிருந்து சிந்திக்கும்போது, சார்புப் பொருட் கள் நமது உடலைத் துன்புறுத்த முடியும் என்றும், சம அளவில் அவை நமக்கு உதவியும் செய்யும் என்பதையும் நம்பியாக வேண்டும். உதவி என்னும் கருத்தை நாம் தனித்து நோக்கினால் அதுவே கடவுள். உதவி என்ற கருத்துக்கள் அனைத்தின் தொகுப்பே கடவுள்.

இரக்கம், நன்மை, உதவி இவை அனைத்தின் சேர்க்கையே இறைவன். இதுவே முழுக் கருத்து. நாம் ஆன்மா என்ற நிலை யில் நமக்கு உடல் இல்லை. ஆகவே 'நான் இறைவன், என்னை விஷம் பாதிக்காது' என்று கூறுவது அபத்தம். உடலில் வாழ்ந்து உடலை நாம் பார்க்கும்வரை இறைவனை நாம் அறியவில்லை. ஆறு வற்றிப்போன பிறகு, நீர்ச் சுழல் அதில் இருக்க முடியுமா?

உதவி வேண்டும் என்று கதறு, அது உனக்குக் கிடைக்கும். இறுதியில் உதவி கேட்டுக் கதறியவன் மறைந்து போகிறான், கூடவே உதவி செய்பவனும் மறைகிறான். நாடகம் முடிகிறது. ஆன்மா மட்டும் எஞ்சுகிறது.

இதைச் செய்துவிட்டால், திரும்பவந்து உன் விருப்பம் போல் விளையாடு. அப்போது இந்த உடல் எவ்விதத் தீங்கும் செய்யாது. ஏனெனில் தீயவை அழியும்வரை உனக்கு முக்தி கிட்டாது, இந்த நிலையை எய்திய பிறகு, அதாவது அனைத் தும் எரிந்து சாம்பலான பிறகு, 'புகையும் சூடும் இல்லாத சுடர்'[1] மட்டும் எஞ்சி நிற்கிறது.

முன்வினையின் சக்தி உடலை இயக்கிச் செல்கிறது. அது நன்மையை மட்டுமே செய்ய இயலும். ஏனெனில் முக்தி பெறு முன்னரே தீமைகள் எரிந்துவிட்டன. சிலுவையில் இறந்து கொண்டிருந்த திருடன் முன்வினைப் பயனை அனுபவித்தான்.

---

1. ஜ்யோதிரிவாதூமக: —கட உபநிடதம், 2. 1. 13

அவன் யோகியாக இருந்து, வழி தவறியவன், எனவே மீண்டும் பிறக்க வேண்டியிருந்தது. மீண்டும் தவறு செய்து திருடன் ஆனான். முன்பு அவன் செய்த நல்வினை இப்போது பலன் அளித்தது. விடுதலை பெறவேண்டிய தருணம் வந்தது, அவன் ஏசுவைச் சந்தித்தான், ஒரே வார்த்தையில் முக்தி பெற்றான்.

புத்தர் தமது பெரிய பகைவனுக்கும் முக்தி அளித்தார். அவரை வெறுப்பதன் மூலமும் அவன் சதா புத்தரையே எண்ணிக் கொண்டிருந்தான். அந்த எண்ணம் அவனது மனத்தைத் தூய்மையாக்கியது, அவன் முக்திக்குத் தகுந்தவன் ஆனான். எனவே எப்போதும் இறைவனையே நினை. அது உன்னைத் தூய்மைப்படுத்தும். ...☺

[எங்கள் குருவின் அற்புதப் பாடங்கள் இத்துடன் நிறைவு பெற்றன. மறுநாள் அவர் ஆயிரம்தீவுப் பூங்காவிலிருந்து நியூயார்க் சென்றார்.]

2. அருளுரை 2

ஜூன் 23 முதல் ஜூன் 28 வரை நடைபெற்ற பாடங்களில்
மற்றொருவர் எடுத்த குறிப்பு

ஜூன் 23, ஞாயிறு

தைரியமாக, நேர்மையாக இருப்போம். எந்தப் பாதையானாலும் சரி, அதை பக்தியுடன் பின்பற்றினால் முக்தி கிடைத்தேயாக வேண்டும். சங்கிலியின் ஒரு வளையத்தைப் பற்றிவிட்டால் மற்றவை எல்லாம் படிப்படியாக வந்தே தீரும். மரத்தின் வேரில் நீரூற்றினால் முழு மரத்திற்கும் ஊற்றியதே ஆகும்; ஒவ்வோர் இலைக்கும் நீர் வார்ப்பதில் எந்தப் பலனும் இல்லை. அதாவது, இறைவனைத் தேடு, அவனைப் பெற்றால் அனைத்தையும் பெறலாம். கோயில்கள், கோட்பாடுகள், உருவங்கள் எல்லாம் இளஞ்செடியைக் காப்பதற்கான வேலிகள் மட்டுமே. பின்னால் அவற்றை அகற்றியேயாக வேண்டும். அப்போதுதான் இளஞ்செடி வளர்ந்து மரமாக முடியும். பல்வேறு மதப் பிரிவுகள், பைபிள்கள், வேதங்கள், சாஸ்திரங்கள் எல்லாம் இளஞ்செடிக்கான 'தொட்டிகள்' மட்டுமே. ஆனால் அவை தொட்டியிலிருந்து வெளிவந்து உலகம் முழுவதிலும் பரவ வேண்டும்.

நாம் நம்மை இங்கே உணர்வதுபோல் சூரியனிலும் நட்சத்திரங்களிலும் உணர வேண்டும். காலம், இடம் அனைத்தையும் கடந்தது ஆன்மா. காண்கின்ற கண்ணெல்லாம் என் கண்ணே, இறைவனின் புகழ்பாடும் வாயெல்லாம் என் வாயே, ஒவ்வொரு பாவியும் நானே. நாம் எங்கும் கட்டுப்படவில்லை, நாம் உடல்கள் அல்ல. பிரபஞ்சமே நமது உடல். எல்லாவற்றையும் பிரதிபலித்து, அதேவேளையில், தான் சிறிதும் மாறாமல் இருக்கின்ற தூய படிகக்கல்லே நாம். மந்திரக் கோலை ஆட்டி, நமது சங்கல்ப மாத்திரத்தில் பல்வேறு காட்சிகளைப் படைக்கவல்ல மந்திரவாதிகள் நாம், ஆனால் அந்தக் காட்சிகளைக் கடந்து சென்றாக வேண்டும், ஆன்மாவை உணர்ந்தாக வேண்டும்.

பானையில் உள்ள தண்ணீர்போல் உள்ளது உலகம். கொதிக்கத் தயாராக உள்ளது, முதலில் ஒரு குமிழி வருகிறது, பிறகு இன்னொன்று, இவ்வாறு குமிழிகளால் நிறைகிறது, கடைசியில் எல்லாம் ஆவியாகிறது. ஆச்சாரியர்கள் இந்தக் குமிழி போன்றவர்கள். இங்கே ஒன்று, அங்கே ஒன்று என்று தோன்றுகிறார்கள். இறுதியில் ஒவ்வோர் உயிரும் குமிழியாகி மறைந்தாக வேண்டும். எப்போதும் புத்தம்புதிதாக இருக்கின்ற படைப்பு, புதிய நீரைக் கொண்டுவந்து, இந்த வழிமுறையை மீண்டும் தொடரும்.

புத்தரும் ஏசுவும் உலகம் அறிந்தவர்களில் இரண்டு பெரிய 'குமிழிகள்'. தாங்களும் சுதந்திரத்தை உணர்ந்து, பிறருக்கும் அதனை அடைவதற்கு உதவிய இரண்டு பெரிய மகான்கள் அவர்கள். இருவரும் நிறைநிலையை அடையவில்லை. அவர்களை அவர்களது நற்குணங்களால் எடைபோட வேண்டுமே தவிர, குறைகளால் மதிப்பிடக் கூடாது.

ஏசுநாதர் இந்த விஷயத்தில் தாழ்ந்த நிலையில் இருந்தார். அவர் தனது மிக உயர்ந்த லட்சியத்திற்கு ஏற்ப வாழவில்லை. அனைத்திற்கும் மேலாக அவர் ஆண்களுக்குச் சமமான இடத்தைப் பெண்களுக்கு அளிக்கவில்லை. பெண்கள் அவருக்காக அனைத்தையும் செய்தனர். அவர்களுள் ஒருவரைக்கூட அவர் அப்போஸ்தலர் ஆக்கவில்லை. அவர் செமிட்டிக் மதத்தைச் சேர்ந்தவர், அதனால்தான் அவ்வாறு நிகழ்ந்திருக்க வேண்டும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

மாபெரும் இனமாகிய ஆரியர்களின் விஷயத்தில், குறிப்பாக புத்தரின் வாழ்வில் பெண்கள் ஆண்களுக்குச் சமமாக மதிக்கப் படுவதைக் காண்கிறோம். ஆரியர்கள், மத விஷயத்தில் பால்வேறுபாட்டைக் கணக்கில் கொள்ளவே இல்லை. மிக உயர்ந்த உண்மைகளைப் பெண்கள் போதிப்பதையும், ஆண்களுக்கு நிகராக அவர்கள் மதிக்கப்படுவதையும் வேதங்களிலும் உபநிடதங்களிலும் காண்கிறோம்.

ஜூன் 25, செவ்வாய்

இன்பம், துன்பம் இரண்டுமே சங்கிலிகள்; ஒன்று பொற்சங்கிலி, மற்றொன்று இரும்புச் சங்கிலி. நம்மைக் கட்டுவதில் இரண்டுமே சம வலிமை படைத்தவை. நாம் நமது உண்மை இயல்பை அறியாதவாறு இரண்டுமே நம்மைத் தடுக்கின்றன. ஆன்மாவிற்கு இன்பமோ துன்பமோ கிடையாது. இவை

வெறும் 'நிலைகள்' மட்டுமே, நிலைகள் மாறியே தீர வேண்டும். ஆன்மாவின் இயல்பு ஆனந்தம், மாறாத அமைதி. அதை நாம் பெற வேண்டியதில்லை, அது நம்மிடம் இருக்கிறது. கண்களிலுள்ள அழுக்கைக் கழுவினால் அது தெரிகிறது.

நாம் ஆன்மாவில் நிலைபெற்று, உலகின் காட்சிகளைப் பூரண அமைதியுடன் பார்க்க வேண்டும். இவை வெறும் குழந்தை விளையாட்டு, நம்மைப் பாதிக்கக் கூடாது. புகழ்ச்சியால் மகிழ்ச்சி அடைகின்ற மனம் இகழ்ச்சியால் துன்பப்படவே செய்யும். புலன்களின், ஏன், மனத்தின் இன்பங்கள்கூட நிலையற்றவை. ஆனால் புற உலகிலுள்ள எதையும் சாராத, உண்மையான, தனிப் பேரானந்தம் நம்முள் உள்ளது. 'ஆன்ம இன்பத்தையே உலகம் ஆன்மீகம் என்று அழைக்கிறது.' எவ்வளவு தூரம் நாம் உள்ளே இன்பம் காண்கிறோமோ அவ்வளவு தூரம் ஆன்மீகத்தில் முன்னேறியுள்ளோம். இன்பத்திற்காக உலகைச் சாராமல் இருப்போம்.

சில மீனவப் பெண்கள் ஒருநாள் கடும்புயலில் மாட்டிக் கொண்டனர். வேறு வழியின்றி ஒரு பணக்காரனின் வீட்டில் தஞ்சம் புகுந்தனர். அவன் அவர்களை அன்புடன் வரவேற்று, உணவு கொடுத்து, தங்கவும் இடமளித்தான். அந்த இடம் அழகிய பூக்கள் மலர்ந்திருந்த ஒரு தோட்டத்தின் நடுவில் இருந்தது. பூக்களிலிருந்து வீசிய நறுமணம் அந்த இடம் முழுவதையும் நிறைத்திருந்தது. ஆனால் அந்த நறுமணச் சொர்க்கத்தில் படுத்த மீனவப் பெண்களுக்குத் தூக்கம் வரவில்லை. ஏதோ ஒன்றை இழந்துவிட்டதுபோல் அவர்களுக்குத் தோன்றியது. அவர்களின் மனம் வேதனையில் ஆழ்ந்தது. கடைசியில் ஒருத்தி எழுந்து, மீன்கூடைகளை வைத்திருந்த இடத்திற்குச் சென்றாள். அவற்றை எடுத்துவந்து, தாங்கள் படுத்திருந்த இடத்திற்கு அருகில் வைத்தாள். அவ்வளவுதான், பழக்கமான நெடியை அனுபவித்த உடனே அவர்கள் ஆழ்ந்து தூங்கினர்.

நமது இன்ப அனுபவத்திற்காக நாம் சார்ந்திருக்கின்ற இந்த உலகம் நமக்கு 'மீன்கூடை'யாக ஆகிவிடக் கூடாது. அது வெறும் தாழ்ந்த நிலை, மூன்று குணங்களில் மிகவும் தாழ்ந்த தான தமோ குணத்தினால் கட்டுண்ட நிலை. அதற்கு அடுத்து வருவது 'நான், நான்' என்று எப்போதும் பேசுகின்ற அகந்தை நிலை. இத்தகையோர் சிலவேளைகளில் நன்மை செய்கிறார்கள், ஒருவேளை ஆன்மீக வாழ்விலும் ஈடுபடுவார்கள். இவர்கள்

ராஜஸிகர்கள், துடிப்பானவர்கள். மிகவும் உயர்ந்த நிலையில் இருப்பது சாத்வீகர்கள், அகமுகப்பட்ட இயல்பை உடைய வர்கள். இவர்கள் தங்கள் ஆன்மாவிலேயே வாழ்கிறார்கள். இந்த மூன்று குணங்களும் வெவ்வேறு விகிதத்தில் ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் இருக்கின்றன. வெவ்வேறு நேரத்தில் வெவ் வேறு குணங்கள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. நாம் தமோ குணத்தை ரஜோ குணத்தால் வென்று, இரண்டையும் சத்வ குணத்தில் ஒடுக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

படைப்பு என்பது எதையும் 'உருவாக்குவது' அல்ல. இழந்த சமநிலையை மீண்டும் பெறுவதற்கான முயற்சி அது. தண்ணீரில் ஆழ்த்தப்பட்ட மரத்துகள்கள் தனித்தனி யாகவோ சேர்ந்தோ மேலே வரப் போராடுகின்றன. அவை எல்லாம் மேல்மட்டத்திற்கு வந்து, சமநிலையைப் பெற்றதும் போராட்டம் நின்றுவிடுகிறது. அதுபோல் சமநிலையை அடைந் ததும் படைப்பும் நின்றுவிடுகிறது. சமநிலையை அடையும் போது எல்லா மாற்றங்களும் நின்றுவிடுகின்றன, நாம் 'வாழ்வு' என்று கூறுகிறோமே அதுவும் ஒரு முடிவுக்கு வருகிறது.

வாழ்க்கை என்றால் அதில் தீமை கலந்தே இருக்கும். தீமை இல்லாத சமச்சீர் நிலை வந்துவிட்டால் உலகம் நின்றாக வேண்டும். சமச்சீர் நிலையும் அழிவும் ஒன்றே. துன்பம் இல்லாத இன்பமோ, தீமை இல்லாத நன்மையோ இருக்கச் சாத்தியமே இல்லை. ஏனெனில் வாழ்க்கை என்பதன் பொருளே சமச்சீர் நிலையின் குலைவு என்பதுதான். நமக்கு வேண்டுவது சுதந்திரம்; வாழ்வோ, இன்பமோ, நன்மையோ அல்ல.

படைப்பு நிலையானது; ஆரம்பமற்றது, முடிவற்றது, எல்லையற்ற ஏரியில் எப்போதும் தவழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அலை போன்றது. அந்த ஏரியில் எட்ட முடியாத ஆழங்கள் உள்ளன, அமைதியை அடைந்துவிட்ட இடங்கள் உள்ளன, ஆனால் தொடர்ந்து அலை எழுந்துகொண்டே இருக்கிறது. இழந்த சமநிலையை மீண்டும் பெறுவதற்கான போராட்டம் தொடர்ந்தவண்ணமே உள்ளது.

வாழ்வு, சாவு இரண்டும் ஒரே உண்மையின் வெவ்வேறு பெயர்கள், ஒரே நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள். இரண்டுமே மாயை, ஒரு கணம் வாழவும், மறு கணம் சாகவும் போராடுகின்ற ஒரு விளக்க முடியாத நிலை அது. இவை அனைத்திற்கும் பின்னால் இருக்கிறது ஆன்மா, நமது உண்மையான இயல்பு. நாம் படைப்பினுள் புகுகிறோம், உடனே நமக்கு அது

உயிருணர்வுடன் கூடியதாகிறது. பொருட்கள் தன்னளவில் உயிரற்றவை. நாமே அவற்றிற்கு உயிரூட்டுகிறோம், பிறகு முட்டாள்களைப்போல் அவற்றைக் கண்டு நடுங்கிச் சாகிறோம், அல்லது ஈடுபட்டு அனுபவிக்கிறோம். உலகம் உண்மையானதும் அல்ல, உண்மையற்றதும் அல்ல; அது உண்மையின் நிழல்.

'உண்மையின் பொன்முலாம் பூசப்பட்ட நிழலே கற்பனை' என்கிறார் கவிஞர். புற உலகைவிட எல்லையற்ற மடங்கு மேலானது அக உலகம், அது உண்மையானது. அந்த உண்மையின் ஒரு நிழல்தோற்றமே புற உலகம். கயிற்றைக் காணும்போது அங்கே பாம்பு இல்லை, பாம்பைக் காணும்போது கயிறு இல்லை. இரண்டும் ஒரே நேரத்தில் இருக்க முடியாது. உலகைக் காணும்போது ஆன்மாவை உணர முடியாது, அது வெறும் ஓர் அறிவுக் கோட்பாடாக மட்டுமே இருக்கும். பிரம்ம ஞானத்தில், சிறிய-நான் மற்றும் உலக உணர்வுகள் அனைத்தும் அழிந்துபோகின்றன. ஒளிக்கு இருளைத் தெரியாது. ஏனெனில் ஒளியில் இருள் இருக்க முடியாது. பிரம்மமே எல்லாம்.

கடவுள் என்று நாம் சொல்லும்போது அது ஆன்மாவே. அதனை நம்மிலிருந்து பிரித்து, ஒரு கடவுளாக வெளியில் வழிபடுகிறோம். ஆனால் கடவுள் என்றால், அது நமது உண்மையான ஆன்மா—அதுதான் உண்மை. இருந்த இடத்திலேயே இருப்பது மிருகத்தின் இயல்பு, தீமையை விலக்கி நன்மையைத் தேடுவது மனிதனின் இயல்பு, எதையும் தேடவோ விலக்கவோ செய்யாமல் எப்போதும் பேரானந்தத்தில் திளைத்திருப்பது கடவுளின் இயல்பு. நாம் கடவுளாக இருப்போம், நமது இதயத்தைக் கடல்போல் பரந்ததாக்கிக் கொள்வோம். சிறுசிறு விஷயங்களையெல்லாம் கடந்து, உலகை வெறும் ஒரு சித்திரம் போல் காணப் பழகிக் கொள்வோம். அப்போது அதனால் பாதிக்கப்படாமல் அதை அனுபவிக்க முடியும்.

நன்மையை உலகில் ஏன் தேட வேண்டும்? அப்படி என்ன நன்மையைத்தான் உலகம் தந்துவிட முடியும்? சேற்றில் விளையாடும் குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கின்ற சில கண்ணாடி மணிகளைப்போல் ஏதோ அற்பமான சிலவற்றைத்தான் அது நமக்குத் தர முடியும். அவற்றையும் நாம் இழக்கிறோம், மீண்டும் தேடுகிறோம். ஆன்மீகமும் இறைவனும்தான் எல்லையற்ற வலிமை. சுதந்திரமாக இருந்தால்தான் நாம் ஆன்மாக்கள், சுதந்திரமாக இருந்தால்தான் மரணமிலா பெருநிலை உள்ளது, சுதந்திரமாக இருந்தால்தான் கடவுளும் இருக்கிறார்.

சிறிய-நான் (Ego) என்பதால் படைக்கப்பட்ட இந்த உலகத்தை விடும்வரை நாம் விண்ணக அரசினுள் நுழைய முடியாது. அப்படி யாரும் நுழைந்ததும் இல்லை, நுழையப் போவதும் இல்லை. உலகை விடுவது என்றால் என்ன? நமது சிறிய-நான் என்பதை முற்றிலுமாக மறப்பதுதான், அதைச் சிறிதும் உணராமல் இருப்பதுதான், உடலில் வாழ்ந்தும் அதனால் ஆளப்படாமல் இருப்பதுதான். இந்தப் போக்கிரி-நான் என்பதை விடவேண்டும். இந்தச் சிறிய-நான் என்பதை முற்றிலுமாக விட்டு வாழவும், எல்லாவற்றையும் நேசிக்கவும் செய்கின்ற ஆரவாரமற்ற சிலரிடம் மட்டுமே மனித குலத்திற்கு உதவுவதற்கான ஆற்றல் உள்ளது. அவர்கள் ஒருபோதும் 'நான், எனது' என்று சொல்வதில்லை. பிறருக்கு உதவுவதில் ஒரு கருவியாக இருப்பதையே அவர்கள் பெரும் பேறாகக் கருது கிறார்கள். அவர்கள் தங்களை முற்றிலுமாக இறைவனுடன் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்கிறார்கள், அவரிடம் அவர்கள் எதையும் கேட்பதில்லை, தாங்களாக முந்திக்கொண்டு எதையும் செய் வதும் இல்லை. அவர்களே உண்மையான ஜீவன்முக்தர்கள். அவர்கள் முற்றிலும் சுயநலம் அற்றவர்கள், அவர்களது சிறிய-நான் முற்றிலுமாக அகன்றுவிட்டது, அவர்களிடம் ஆசைகள் அறவே இல்லை. அவர்கள் தனிமனித நிலையிலிருந்து விடு பட்டுவிட்டார்கள், வெறும் தத்துவமாக மட்டுமே வாழ் கிறார்கள். சிறிய-நான் என்பதை எவ்வளவு தூரம் அழிக் கிறோமோ, அவ்வளவு தூரம் அங்கே கடவுள் வருகிறார். சிறிய-நான் என்பதை அழிப்போம், உண்மையில் இருக்கின்ற ஒரே பெரிய-நான் நம்மில் எழுந்தருளட்டும்.

ஜூன் 26, புதன்

நாம் செய்கிறோம் என்ற எண்ணம் இல்லாமல் செய்யும் போதுதான் மிக மேலான பணியை நம்மால் செய்ய முடியும்; மிக உயர்ந்த ஆதிக்கம் செலுத்த முடியும். ஆசையற்றவர்களே பெரிய காரியங்களைச் சாதிக்கிறார்கள். உன்னை ஏசுபவர் களை வாழ்த்து. ஏனெனில் நீ உன்னைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்வதிலிருந்து அவர்கள் உன்னைக் காப்பாற்றியிருக் கிறார்கள்.

உண்மை ஆன்மாவை மட்டுமே சார்ந்து நில், தூய எண் ணங்களை மட்டுமே சிந்தனை செய், ஒரு பிரச்சாரகர்படை சாதிப்பதைவிட அதிகமாக நீ சாதிப்பாய். தூய்மை மற்றும்

மௌனத்திலிருந்து ஆற்றல் மிக்க சொற்கள் வெளிப்படு கின்றன.

ஜூன் 27, வியாழன்

பரம்பொருளை விளக்க முயன்றால் அது தோல்வியில் முடிவடைகிறது. ஏனெனில் சொற்களின்மூலம் மட்டுமே நாம் விளக்க முடியும், 'சொற்களோ அவரை மறைத்துவிடுகின்றன' என்கிறார் புனிதரான பால். வெறும் வார்த்தைகளால் பரம் பொருளை விளக்க முடியாது, அதன் பிரதிபலிப்பைப்பற்றி மட்டுமே ஏதேனும் சொல்ல முடியும். எந்தக் கருத்தையும் 'அறிய' வேண்டுமானால் அதை ஜடப்பொருளின்மூலமே விளக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதனால் நாம் உண்மையை மறந்து அதை மூடிக்கொண்டிருக்கின்ற ஜடப்பொருளையே உண்மை என்று கருதத் தலைப்படுகிறோம். இது நாம் அனைவருமே செய்கின்ற தவறாகும்.

நமது ஆச்சாரியர்கள் ஒவ்வொருவரும் இதனை உணர்ந் திருக்கிறார்கள், இந்த விஷயத்தில் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்கிறார்கள். மனிதகுலம் பொதுவாக, கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒன்றைவிட, கண்ணுக்குத் தெரிகின்ற ஒன்றையே வழிபட விரும்புகிறது. மனிதனுக்குப் பின்னால் ஓர் உண்மை உள்ளது என்பதை உணர்த்தவே, அந்த உண்மையைக் காலத்திற்கு ஏற்ற வடிவத்தில் அளிப்பதற்காகவே ஒருவர்பின் ஒருவராக எண் ணற்ற மகான்கள் வருகிறார்கள்.

உண்மை ஒருபோதும் மாறுவதில்லை, ஆனால் அதை ஒரு வடிவத்தின்மூலமே வெளிப்படுத்த முடியும். ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில், மனிதகுலம் உண்மையை எந்த வடிவில் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருக்கிறதோ, அந்த வடிவில் அது கொடுக் கப்படுகிறது, அதாவது ஒரு புதிய வடிவில் வெளிப்படுத்தப் படுகிறது.

நாமரூபங்களிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொள்ளும் போது, குறிப்பாக, நல்லதோ கெட்டதோ, அழகானதோ அழகற்றதோ எந்த விதத்திலும் சரி, உடம்பு என்ற ஒன்று நமக்குத் தேவைப்படாதபோதுதான் நாம் பந்தத்திலிருந்து தப்ப முடியும். 'முடிவற்ற வளர்ச்சி' என்பது முடிவற்ற பந்தம்தான்.

வேறுபாடுகள் அனைத்தையும் கடந்து சென்று முடிவற்ற ஒருமையாகிய பிரம்மத்தை அடைய வேண்டும். எல்லா தனித் துவங்களின் ஒருமையே ஆன்மா. அது மாறாதது, இரண்டற்ற

ஒன்றானது. அது வாழ்வல்ல, ஆனால் வாழ்வாக மாற்றப் பட்டிருக்கிறது. வாழ்வு-சாவு, நல்லது-கெட்டது அனைத்தையும் கடந்தது அது. அதுவே அறுதி ஒருமை.

நரகத்தின் வழியாகச் செல்ல நேர்ந்தாலும் துணிவுடன் உண்மையைத் தேடு.

ஜூன் 29, சனி

நாமரூப நிலையில் அதாவது சார்பு நிலையில் சுதந்திரம் என்பது இருக்க முடியாது. 'உருவத்துடன் கூடிய இந்த நிலை யிலேயே நான் சுதந்திரனாக இருக்கிறேன்' என்று யாரும் சொல்ல முடியாது. உருவக் கருத்துக்கள் அனைத்தும் மறைந்த பிறகே சுதந்திரம் வருகிறது. நமது சுதந்திரம் பிறருக்குத் துன்பம் விளைக்குமானால் நாம் சுதந்திரமாக இல்லை என்பது பொருள். யாருக்கும் தீங்கு செய்யக் கூடாது.

உண்மையறிவு என்பது ஒன்றே, சார்பறிவுகள் பல இருக் கும். எறும்பு முதல் உயர்ந்த தேவதூதன்வரை நம் ஒவ்வொரு வரிலும் அறிவின் ஊற்று உள்ளது.

உண்மையான மதம் ஒன்றே; சண்டையெல்லாம் உருவங் கள், சின்னங்கள், விளக்கங்கள் பற்றியவை.

பொற்காலத்தைத் தேடுபவன், அது ஏற்கனவே இருக்கிறது என்பதைக் காண்கிறான்.

உண்மையில் நாம் நம்மை இழந்துவிட்டோம், ஆனால் உலகை இழந்துவிட்டதாக நினைக்கிறோம். 'முட்டாளே! ஸச்சி தானந்தம், ஸோஹம், ஸோஹம் (நானே அவன், நானே அவன்) என்ற முடிவற்ற சங்கீதம் உன் இதயத்தினுள் இரவும்பகலும் ஒலிப்பது உனக்குக் கேட்கவில்லையா?'

ஜூன் 30, ஞாயிறு

உருவம் இல்லாமல் சிந்திக்க முயல்வது, முடியாத ஒன்றை முடிக்க முயல்வதாகும். ஒவ்வோர் எண்ணமும் சிந்தனை, சொல் என்ற இரண்டு பகுதிகளை உடையது, நமக்கு இரண்டும் வேண்டும். லட்சியவாதிகளும் சரி, பொருள்முதல்வாதிகளும் சரி உலகை விளக்க முடியாது. ஏனெனில் உலகை விளக்குவ தற்கு கருத்து, அதன் வெளிப்பாடு இரண்டும் தேவை.

நாம் நமது முகத்தின் பிரதிபிம்பத்தை மட்டுமே காண முடியும். நமது அறிவெல்லாம் பிரதிபிம்பத்தைப் பற்றியதே. சொந்த ஆன்மா அல்லது பிரம்மத்தை யாராலும் அறிய முடி யாது. ஆனால் ஒவ்வொருவரும் ஆன்மாவே. அதை அறிய

வேண்டுமானால் அதை ஒரு பிரதிபிம்பமாக்க வேண்டும். காணாத தத்துவப் பொருளுக்குக் காண்கின்ற விளக்கங்கள் அமைப்பதே உருவ வழிபாடு. நாம் பொதுவாக நினைப்பதை விட ஏராளமான உருவங்கள் உள்ளன. மரம் மற்றும் கல் முதல் ஏசு, புத்தர் போன்ற மாமனிதர்கள்வரை எல்லாமே உருவ வழி பாட்டிற்குள் அடங்கியவை. புத்தர் தொடர்ந்து உருவ வழி பாட்டை எதிர்த்ததன் காரணமாகவே இந்தியாவில் உருவ வழிபாடு ஆரம்பமாகியது. வேதங்களில் உருவ வழிபாடு இல்லை. படைப்பவராகவும் நண்பனாகவும் உள்ள ஒரு சகுணக் கடவுளை இழந்ததன் எதிர்ச்செயலாக மக்கள் ஆச்சாரியர் களையே வழிபடத் தலைப்பட்டனர். அவ்வாறு புத்தரே இன்று லட்சக் கணக்கானோரால் வழிபடப்படுகிறார். வன்முறை யாகச் செய்யப்படும் சீர்திருத்தங்கள் எல்லாம் உண்மையான சீர்திருத்தத்தைத் தடுப்பதாகவே ஆகின்றன.

வழிபாடு, மனிதனின் இயல்பிலேயே உள்ள ஒன்று. மிக உயர்ந்த தத்துவம் மட்டுமே கருத்துநிலையில் இருக்க முடியும். எனவே கடவுளை வழிபட வேண்டுமானால் அவருக்கு ஓர் உருவம் கொடுக்கவே செய்வான் மனிதன். உருவம் எதுவாக இருந்தாலும், அந்த உருவத்தை அதற்காக வழிபடாமல், அதன் பின்னால் இருக்கின்ற இறைவனுக்காக வழிபட வேண்டும். அதுவே சிறப்பானது.

சாஸ்திரங்களில் சொல்லப்பட்டுள்ளது என்பதற்காக எதையும் நம்புகின்ற மூடநம்பிக்கையை நாம் விட்டாக வேண் டும். அறிவியல், மதம், தத்துவம் என்று எல்லாவற்றையும் ஒரு சாஸ்திரம் சொல்வதற்கேற்ப அமைப்பது கொடுமையிலும் கொடுமை. இப்படிச் சாஸ்திரங்களை நம்புவதுதான் மிக மோச மான உருவ வழிபாடு.

மான் ஒன்று இருந்தது. அது காட்டில் சுதந்திரமாக உலவியது. ஒருநாள் அது தன் குட்டியிடம், 'மானாக இருப்பதே ஒரு பெரிய விஷயம்தான். இதோ என்னைப் பார். எனது கொம்புகள் எவ்வளவு வலிமையாக இருக்கின்றன. ஒரே முட் டில் ஒரு மனிதனையே கொன்றுவிடுவேன்' என்று பெருமை யடித்துக் கொண்டது. அப்போது வேட்டைக்காரனின் கொம் பொலி தொலைவில் கேட்டது. அவ்வளவுதான், இவ்வளவு நேரம் பெருமை பேசிய மான் எடுத்தது ஓட்டம். ஆச்சரியப் பட்டவாறே தொடர்ந்து ஓடியது குட்டிமான். இரண்டும் பாதுகாப்பான ஓர் இடத்தை அடைந்தன. அப்போது

குட்டிமான் பெரிய மானிடம், 'அப்பா, வலிமை அதுஇது என்றெல்லாம் பெருமை பேசினீர்கள். ஆனால் மனிதன் வந்தால் மட்டும் இப்படி ஓடுகிறீர்களே' என்று கேட்டது. அதற்கு அந்த மான், 'மகனே, நான் பலசாலி, ஆற்றல் மிக்கவன் என்பது எனக்குத் தெரியும். ஆனால் அந்தக் கொம்பொலி கேட்டால் மட்டும் என்னை ஏதோ ஒன்று பிடித்து ஆட்டி வைக்கிறது. நான் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் ஓடத் தொடங்குகிறேன்' என்றது. நமது கதையும் அதுதான். சாஸ்திரங்களின் 'கொம்பொலி' கேட்டால் போதும், பழக்கவழக்கங்களும் பழைய மூடநம்பிக்கைகளும் நம்மைப் பற்றிக்கொள்கின்றன. அவை நம்மைப் பற்றியுள்ளன என்பதை அறியும் முன்னரே நாம் அவற்றால் இறுகக் கட்டப்பட்டுவிடுகிறோம், சுதந்திரம் என்னும் நமது உண்மை இயல்பை மறந்துவிடுகிறோம்.

அறிவு என்றென்றும் இருக்கிறது. ஆன்மீக உண்மையைக் கண்டுபிடிப்பவன் ரிஷி எனப்படுகிறான். அவன் கண்டுபிடித்து உலகிற்கு அளித்தது அருள்வெளிப்பாடு ஆகிறது. அருள்வெளிப்பாடு என்றென்றும் உள்ளது. இதுதான் அருள்வெளிப்பாடு என்று அறுதியாக எதையும் முடிவுகட்டி, கண்மூடித்தனமாகப் பின்பற்றக் கூடாது. தன்னைத் தகுதியாக்கிக்கொண்ட யாருக்கு வேண்டுமானாலும் இந்த அருள்நிலை வரலாம். முழுத் தூய்மையே மிக முக்கியமானது, ஏனெனில் 'இதயத் தூய்மை உடையவனே இறைவனைக் காண்பான்'.

உயிர்களில் உயர்ந்தவன் மனிதன். இருப்பதில் உயர்ந்தது மண்ணுலகம், ஏனெனில் இங்குதான் மனிதன் முக்தியைத் தேடிக்கொள்ள முடியும். கடவுளைப்பற்றி நாம் கொள்ளக் கூடிய மிக உயர்ந்த கருத்து மனிதன் என்பதுதான். அவருடைய பண்பாக நாம் சொல்வது ஒவ்வொன்றும் மனிதனுக்கும் பொருந்தும்; மனிதனில் சற்று குறைந்த அளவில் அது இருக்கும், அவ்வளவுதான். நாம் உயர்ந்த நிலைக்குச் சென்று, கடவுள் கருத்தை விட்டு வெளியேற வேண்டுமானால் உடல், மனம், கற்பனை அனைத்தையும் கடந்து செல்ல வேண்டும்; உலகம் என்பது கண்களிலிருந்தே மறைய வேண்டும். பரம்பொருள் நிலைக்கு உயர்ந்துவிட்டால் அங்கே உலகம் என்பது இல்லை, அறியப்படும் பொருள் எதுவும் இல்லாமல் அறிபவன் மட்டும்தான் அங்கே இருக்கிறான். நாம் அறியக்கூடிய உலகின் மிக உயர்ந்த படைப்பு மனிதனே. சமநிலை அல்லது நிறைநிலை அடையப் பெற்றவன் 'இறைவனில் வாழ்கிறான்'.

வெறுப்பு என்பது 'நம்மை நாமே அழித்துக்கொள்வது' ஆகும். வாழ்க்கையின் நியதி அன்புதான். இந்த நிலைதான் நிறைநிலை. நாம் எவ்வளவு தூரம் நிறைநிலையை அடைகிறோமோ அவ்வளவு குறைவாகவே செயலில் ஈடுபட முடியும்.

சாத்வீக மனிதன் உலகை வெறும் குழந்தை விளையாட்டாகக் காண்கிறான், அவ்வாறே அறிகிறான். எனவே இதனை அவன் பெரிதாகப் பொருட்படுத்துவது இல்லை. இரண்டு நாய்க்குட்டிகள் ஒன்றுக்கொன்று சண்டையிடுவதையும் கடித்துக்கொள்வதையும் காண்கிறோம், ஆனால் அதை நாம் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை. அது ஒரு பெரிய விஷயமாக நமக்குத் தோன்றுவதில்லை. இந்த உலகம் மாயை என்பதைப் பூரண ஞானி உணர்கிறான்.

இந்த வாழ்க்கை சம்சாரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஒன்றுக்கொன்று மாறுபட்ட ஆற்றல்கள் நம்மீது செயல்படுவதன் விளைவே வாழ்க்கை. 'முக்தியை நாடும் குரல் பொய்யானது' என்கிறது உலகியல். 'பந்தம்பற்றிக் கூறும் குரல் வெறும் கனவு' என்கிறது லட்சியவாதம். 'நாம் ஒரே நேரத்தில் முக்தர்களாகவும் கட்டுண்டவர்களாகவும் இருக்கிறோம்' என்கிறது வேதாந்தம். அதாவது மனித நிலையில் நாம் சுதந்திரர்கள் ஆக முடியாது, ஆன்ம நிலையில் நாம் எப்போதும் சுதந்திரர்கள். பந்தம், முக்தி இரண்டையும் கடந்தது ஆன்மா. நாமே பிரம்மம், நாமே புலன்களைக் கடந்த அழிவற்ற ஞானம், நாமே எல்லையற்ற பேரானந்தம். ❁

சுடர் 2 முற்றும்